**Liebe VHS - Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sehr geehrte Damen und Herren,**

**„Die Volkshochschulen – Bildung in öffentlicher Verantwortung“ ist die jüngste Publikation des Deutschen Volkshochschulverbandes, in der die Volkshochschule als kommunales Weiterbildungszentrum in ihrer Vielfalt präsentiert wird. Volkshochschulen (VHS) bieten Antworten auf sich verändernde Lebensumstände und neue Anforderungen an Individuen und Gesellschaft. Dies tragen auch die kommunalen Spitzenverbände: Sie sehen VHS als die wesentlichen Akteure im Prozess des Lebenslangen Lernens. Als Teilnehmer/in tragen Sie maßgeblich dazu bei, dass wir diese Aufgaben auch in Zukunft noch wahrnehmen können. Wir möchten uns dafür herzlich bedanken!**

**Aktuelles: Das Programmheft wird Ihnen als Kundin und Kunde der VHS Leer ab diesem Semester direkt zugestellt. Auf S. 71 finden Sie ein besonderes Angebot für Teilzeitbeschäftigte, die Bildungsurlaub beanspruchen wollen. Wir freuen uns, dass unser Team jetzt wieder vollständig ist und wir Herrn Detlev Maaß als neuen Fachbereichsleiter gewinnen konnten.**

**Und verpassen Sie nicht unsere Auftaktveranstaltung mit der Tucholsky Kulturbörse: „Tour d' Amour der Queenz of Piano“ am 10.02.2012. Mit einem hochkarätigen Bühnenprogramm freuen wir uns auf einen genussvollen Abend. Und nun stöbern Sie im Programmheft mit dem Semesterschwerpunk Nachhaltigkeit und den rund 800 Veranstaltungen, reichen Sie es Ihren Freund/innen und Verwandten weiter oder lassen Sie es uns wissen, wer noch ein Heft benötigt.**

**Für das Team der VHS Leer e.V. , Ihre**

Heike Maria Dolle

# Unsere Angebote:

## in Leer


| ab-Seite | | |
|---|---|---|
| 5 | **Semesterschwerpunktthema: Nachhaltigkeit** | |
| 6 | **Geschichte / Regionales** | |
| 8 | **Recht / Finanzen** | |
| 9 | **Philosophie/ Länderkunde** | |
| 10 | **Religion/ Internationale Begegnungen** | |
| 12 | **Politik / Gesellschaft** | |
| 13 | **Ökologie** | |
| 15 | **Natur** | |
| 16 | **Tiere** | |
| 17 | **Kfm. Weiterbildung** | |
| 19 | **Berufliche Bildung** | |
| 20 | **EDV - Xpert** | |
| 21 | EDV mit Muße | |
| 22 | EDV für Kids / EDV Anwendungen / Internet | |
| 24 | **Grundbildung / 2. Bildungsweg** | |
| 25 | **Studium ohne Abitur / Brückenkurse** | |
| 27 | **Sprachen** | |
| 28 | Arabisch / Chinesisch / Deutsch | |
| 29 | Rechtschreibung / Integrationskurse | |
| 30 | Sprach- und Einbürgerungstests | |
| 30 | Plattdeutsch / Englisch | |
| 34 | Französisch / Griechisch | |
| 35 | Italienisch / Japanisch | |
| 36 | Niederländisch | |
| 38 | Norwegisch / Polnisch / Russisch | |
| 39 | Schwedisch / Spanisch | |
| 42 | **Kunst / Kultur** | |
| 43 | **Klassische Musik / Literatur und Schreiben** | |
| 44 | **Zeichnen / Malen** | |
| 46 | **Kreatives Gestalten** | |
| 49 | **Tanzen** | |
| 51 | **Theater / Singen** | |
| 52 | **Musik / Instrumente** | |
| 55 | **Jazz live im Speicher** | |
| 57 | **Film / VHS Filmclub** | |
| 58 | **Fotografie** | |
| 60 | **Hobby** | |
| 61 | **Gesundheit / Lebensführung** | |
| 62 | Entspannung | |
| 64 | Körperarbeit / Massage | |
| 65 | Meditation / Yoga | |
| 66 | Bewegung | |
| 72 | (Alternative) Medizin / Gesundheit / berufl. Fortbildung | |
| 73 | Sucht | |
| 74 | Pflege / Hospiz | |
| 76 | Kochen / Ernährung | |
| 79 | Wellness / Astrologie / Esoterik | |
| 81 | **Frühkindliche Bildung und Entwicklung** | |
| 84 | **Pädagogik** | |
| 86 | **Rhetorik / Kommunikation** | |
| 87 | **Psychologie** | |


## in den Außenstellen


| | |
|---|---|
| 89 | **Bunde** |
| 94 | **Hesel** |
| 98 | **Jemgum** |
| 100 | **Jümme** |
| 103 | **Moormerland** |
| 107 | **Ostrhauderfehn** |
| 112 | **Rhauderfehn** |
| 118 | **Uplengen** |
| 124 | **Weener** |
| 129 | **Westoverledingen** |


Das Angebot der Außenstelle **Borkum** erscheint als gesondertes Programm.

## Übersichten


| | |
|---|---|
| 1 | Vorwort, Inhaltsverzeichnis |
| 2 | Allgemeine Informationen |
| 3 | Mitarbeiter/innen, Vorstand/Revisoren |
| 4 | Außenstellenleiter/innen |
| 4 | „Joost hilft“ |
| 71 | Widerrufsbelehrung / Bildungsurlaube in Teilzeit mit Kinderbetreuung |
| | **Übersichten:** |
| 132 | Vorträge / Einzelveranstaltungen / Tagesseminare |
| 137 | Wochenendseminare |
| 138 | Bildungsurlaubsveranstaltungen |
| 139 | **Stichwortverzeichnis** |
| | **Allgemeine Geschäftsbedingungen auf der Rückseite der Anmeldeformulare in der Mitte des Programmheftes** |



Gesamtlayout: Sabrina Post, VHS Leer e.V.

Titelbild: Comic-Kunstwerkstatt, Stephan Hollich

Joost: Mareke Tammen, FOS Praktikantin

In unserem Programm finden Sie an vielen Stellen Angebote für spezielle Zielgruppen. Beachten Sie bitte unser Stichwortverzeichnis am Ende des Programms und suchen Sie unter Senior/innen, Frauen, Männer, Kinder usw..

## „Bildung nach Maß“

**In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem. Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiter/innenteam zur Verfügung, das - jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt - in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen.**

**Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:**

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozenten
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

**Sprechen Sie uns an!**

## Freundschaftswerbung lohnt sich

Sie kennen jemanden, die/der noch nie einen Kurs bei der VHS besucht hat? Wenn Sie diese Person überzeugen, an einem VHS-Kurs (ausgenommen Vorträge) teilzunehmen, belohnen wir Ihr Engagement mit einem VHS-Gutschein über 10,00 Euro, den Sie in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

FRAUEN UND BERUF

Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99902822 (E-Mail: sonja.pennacchia@lkleer.de). Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind. Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B Logo versehene Kurse werden auf Anfrage von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

## Informationen für Kursleiter/innen

Der VHS-Vorstand hat in seiner Sitzung beschlossen, dass alle Kursleiter/innen 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs der VHS Leer bis zu einer Höhe von maximal 30,00 Euro pro Jahr erhalten.

Nutzen Sie auch weiterhin das Fortbildungsangebot der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung oder anderer Organisationen. Fortbildung ist für uns ein Qualitätsmerkmal.

Am **Montag, 23.01.2012** laden wir um 16.30 Uhr zu einer Informationsveranstaltung für alle neuen Kursleiter/innen ein. Inhalt wird sein: Informationen zur VHS, Formalia für einen gelungenen Kursverlauf und allgemeine Fragen. Es sind natürlich auch alle anderen interessierten Kursleiter/innen willkommen. Wir bitten Sie um Rückmeldung bis zum **19.01.2012** an die VHS-Geschäftsstelle, Tel. 0491 92992-0.

Ort: VHS, Haneburg, Foyer, Haneburgallee 8, Leer.

## IWiN (Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern.

Kontakt und Information. Ansprechpartner: Adolf Groen, Telefon: 04921 890168
Fax: 04921 89019268, E-Mail: adolf.groen@emden.ihk.de Internet: www.ihk-emden.de

## Bildungsprämie

Individuelle Förderung für Berufstätige, auch für Selbstständige, Geringverdiener etc. Kontakt und Information siehe Seite 23 oder VHS Leer, Geschäftsstelle.

bag cert zugelassen nach AZWV Zertifikatnr. T 064.001

Seit dem 28.01.08 ist die VHS Leer e. V. im Bereich berufliche Bildung zusätzlich zertifiziert.

## SH = Selbsthilfegruppen

Im Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der VHS erhalten. Diese Kurse sind durch ein SH-LOGO gekennzeichnet. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (04 91-9 26 11-19 / 22 / 29).

## BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

## Seminare mit Muße

Für Senior/innen und Andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

## Bildung für Menschen mit Behinderungen

Menschen mit Behinderungen sind uns genauso willkommen wie andere. Wir können eine mobile Hörhilfe für Hörgeschädigte zur Verfügung stellen. Außerdem bemühen wir uns, Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zu unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Sprechen Sie uns bitte frühzeitig an, wenn Sie Interesse haben. Zur besseren Erreichbarkeit findet der VHS-Filmclub im Kino-Center ebenerdig statt!

**Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs,** den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

**Dann machen Sie uns einen Vorschlag.**

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

## Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

# *Die VHS Leer e.V. - Vorstand und Mitarbeiter/innen*

**VHS-Geschäftsstelle:**
Haneburgallee 8 (Haneburg)
26789 Leer
Postfach 2105, 26771 Leer

**Öffnungszeiten:**

| | | |
|---|---|---|
| Vormittags: | Mo. – Fr. | 08.00 – 13.00 Uhr |
| Nachmittags: | Mo., Di. u. Do. | 14.00 – 16.30 Uhr |
| | Mi. | 14.00 – 16.00 Uhr |
| | und nach Vereinbarung | |

**gesonderte Öffnungszeiten:**
Donnerstag 19.01. , 26.01., 02.02., 09.02.2012 14.00 - 19.00 Uhr

Telefon: **0491 92992-0** Telefax: **0491 92992-10**
E-Mail: info@vhs-leer.de Internet: www.vhs-leer.de

Bankverbindung: Sparkasse LeerWittmund **BLZ 285 500 00**
IBAN: DE 34 2855 0000 0000 8165 87
Konto-Nr.: **816 587**, BIC BRLADE21LER

Steuernr. 60/204/20101
Register VR 110029 Amtsgericht Aurich

**Heike-Maria Pilk,** Soziologin M. A. — Tel. 0491 92992-23
Volkshochschulleiterin / Fachbereichsleiterin: Außenstellen, Kommunikation, Pädagogik, Psychologie, Firmentraining — pilk@vhs-leer.de

**Hrund Eysteinsdottir,** M. A. DaF — Tel. 0491 92992-21
stellvertretende Leiterin — eysteinsdottir@vhs-leer.de
Fachbereichsleiterin: Sprachen, Integrationskurse, Grundbildung, 2. Bildungsweg

**Thomas Huhn,** Dipl. Pädagoge — Tel. 0491 92992-28
Fachbereichsleiter: Gesundheit, Kunst, Kultur, Kreativität — huhn@vhs-leer.de

**Detlev Maaß,** Dipl. Soz. Päd.; MBA — Tel. 0491 92992-29
Fachbereichsleitung: Arbeit, Beruf, EDV, Politik, Gesellschaft, Umwelt — maass@vhs-leer.de

**Doris Freund** — Tel. 0491 9769420
Projektleiterin Berufliche Bildung — freund@vhs-leer.de

**Ursula Hempel** — Tel. 0491 9279394
Projektleiterin Berufliche Bildung — hempel@vhs-leer.de

**Corinna Michal-Gabriel** — Tel. 0491 9279393
Projektleiterin KomMit — michal-gabriel@vhs-leer.de

**Maike Wieger** — Tel. 0491 9279393
Projektleiterin EFI — wieger@vhs-leer.de

**Sebastian Schatz** — Tel. 0491 92992-32
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing — schatz@vhs-leer.de

**Sabrina Post** — Tel. 0491 92992-34
EDV-Support — post@vhs-leer.de

**Conrad Wramba,** Dipl.-Kfm. — Tel. 0491 92992-20
Verwaltungsleitung — wramba@vhs-leer.de

**Birgit Janssen** — Tel. 0491 92992-22
Qualitätsmanagement, Betriebsrätin Büroleitung, Anmeldung — janssen@vhs-leer.de

**Angelika Beuing** — Tel. 0491 92992-36
Anmeldung — beuing@vhs-leer.de

**Carsten Löning** — Tel. 0491 92992-25
Anmeldung — loening@vhs-leer.de

**Elke Schönsee** — Tel. 0491 92992-24
Anmeldung, Bildungsurlaub — schoensee@vhs-leer.de

**Johanna Parte** — Tel. 0491 92992-31
Gebührenermäßigung — parte@vhs-leer.de

**Heinz Schilling** — Tel. 0491 92992-26
Einkauf, Honorarabrechnung, Kreditoren, Raumplanung — schilling@vhs-leer.de

**Klaus Dierkes,** Dipl.-Kfm. — Tel. 0491 92992-27
Buchhaltung — dierkes@vhs-leer.de

**Christina Kloos** — Tel. 0491 92992-33
Integrationskurse — kloos@vhs-leer.de

**Viola Rieck** — Tel. 0491 92992-30
Auszubildende — rieck@vhs-leer.de

**Tim Gossmann** — Tel. 0491 92992-30
Auszubildender — gossmann@vhs-leer.de

**Bianca Kühl** — Tel. 0491 92992-30
Umschülerin — kuehl@vhs-leer.de

**Elena Werner** — Tel. 0491 92992-30
Verwaltung — werner@vhs-leer.de

## Vorstand

**Vorsitzender:**
**Jörg Furch**
frei gewähltes Mitglied

**Stellvertretender Vorsitzender:**
**Hans Fricke**
frei gewähltes Mitglied

**Clemens Bollen**
Vertreter DGB

**Jörg Kenter**
frei gewähltes Mitglied

**Hermann Koenen**
Vertreter der Gemeinden

**Erwin Köster**
Vertreter der Gemeinden

**Frauke Maschmeyer-Pühl**
Vertreterin des Landkreises

**Rüdiger Reske**
Vertreter des Landkreises

**Christina Stoye-Grunau**
Vertreterin der Stadt Leer

**Bettina Stöhr**
frei gewähltes Mitglied

**Johann Watzema**
Vertretung DGB

**Lothar Weibezahl**
Vertreter der Stadt Leer

**Paul Foest**
Vertreter des Landkreises

## Revisoren

**Edzard Eihusen**
**Carl-Heinz Focken**

**Ganz neu entdeckt:**

In der altehrwürdigen Haneburg wohnt ein Burggeist. Als hilfsbereiter Burggeist steht Ihnen Joost mit Tipps und Informationen zur Seite. Schließlich hat der wissbegierige Joost die VHS mit ihrem gemeinnützigen Bildungsauftrag von Anfang an in sein Herz geschlossen.

# vhs *Außenstellen / Joost*

## Die Außenstellen und ihre Leitung:

**Jemgum:**
Inka Peil,
Hofstraße 13 a, 26844 Jemgum,
Tel. 04958 910207, Fax 04958 910208, inka.peil@t-online.de

**Uplengen:**
Arno Holtz,
Seggenstraße 5, 26670 Uplengen,
Tel./Fax 04956 912848,
uplengen@vhs-leer.de

**Borkum:**
Ulrich Winkler,
Wilhelm-Feldhoff-Straße 58 b,
26757 Borkum,
Tel. 04922 923751

**Jümme:**
Angelika Becker, Bienenstraße 3,
26847 Detern, Tel. 04957 430,
angelika.becker@ewetel.net

**Rhauderfehn:**
Johann Janssen,
Berend-Ulpts-Straße 2,
26817 Rhauderfehn,
Tel. 04952 3892 (AB)

**Bunde:**
Jan-Martin Donker,
Kreuzstraße 17, 26831 Bunde,
Tel. 04953 7146 (ab 15.00 Uhr),
vhs-bunde@ewetel.net

**Moormerland:**
Helene Palm, Lärchenweg 16,
26802 Moormerland,
Tel. 04954 6647,
moormerland@vhs-leer.de

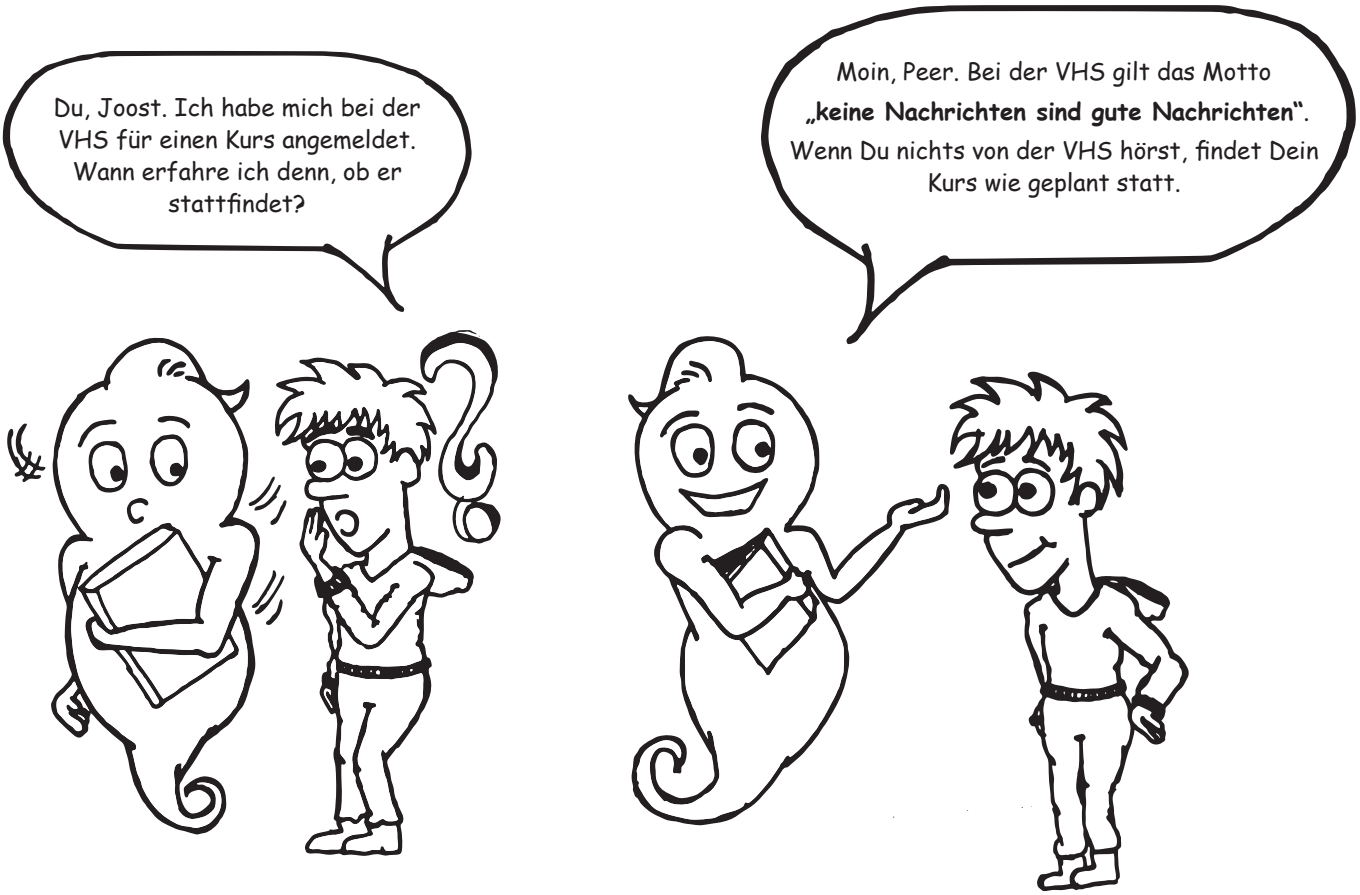
**Weener:**
Elke Tjardes, Suidbroekstraße 21,
26826 Weener, Tel. 04951 2819,
Fax 04951 948184, E-Mail
johann-hermann.tjardes@ewetel.net

**Hesel:**
Anita Penning,
Postfach 1101, 26832 Hesel,
Tel. 04950 937793,
vhs-hesel@t-online.de

**Ostrhauderfehn:**
Christiane Bäre-Kleem,
Idafehn-Süd 5,
26842 Ostrhauderfehn,
Tel. 04952 942971 ,
(18.00 – 20.00 Uhr),
Fax 04952 942972,
christiane.baere@gmx.de

**Westoverledingen:**
Waltraud und Eckhart Kurz,
Am Julianenpark 20, 26789 Leer,
Tel. 0491 2048841,
wekurz@web.de

# vhs *Joost hilft*


Du, Joost. Ich habe mich bei der VHS für einen Kurs angemeldet. Wann erfahre ich denn, ob er stattfindet?
Moin, Peer. Bei der VHS gilt das Motto „keine Nachrichten sind gute Nachrichten". Wenn Du nichts von der VHS hörst, findet Dein Kurs wie geplant statt.

# Nachhaltigkeit

Im ersten Semester 2012 widmen wir uns weiterhin dem Thema der Nachhaltigkeit. Auch wenn einige Stimmen behaupten, dieses Thema sei „ein alter Hut“, so befindet sich die VHS Leer damit gerade im Jahr 2012 in guter Gesellschaft. „2012 wird das Jahr der Nachhaltigkeitsforschung“ – so hat es Bundeskanzlerin Angela Merkel am 20. Juni 2011 auf der Jahreskonferenz des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE) in Berlin angekündigt. Das Wissenschaftsjahr 2012 unter dem Motto „Zukunftsprojekt ERDE“ – Forschung für nachhaltige Entwicklungen folgt den Wissenschaftsjahren „Die Zukunft der Energie“ 2010 und „Forschung für unsere Gesundheit“ 2011. Ziel ist es immer wieder, Forschung zur nachhaltigen Entwicklung sichtbar und erlebbar zu machen. Genau dieses Ziel werden wir mit unseren Bildungsangeboten auch in diesem Semester verfolgen.

Einen besonderen Schwerpunkt wollen wir dabei auf das Thema der Ernährung legen und zwar nicht nur das Thema Ernährung für jede(n) hier vor Ort sondern weltweit, denn das international anerkannte Menschenrecht auf Nahrung wird millionenfach verletzt. Den neusten Angaben der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) zufolge sind 1,02 Milliarden Menschen weltweit unterernährt – das heißt jeder Sechste. In den letzten Jahren ist diese Zahl dramatisch angestiegen und die Welt ist weiter denn je von dem Ziel des Welternährungsgipfels von 1996, die Anzahl der Hungernden bis 2015 zu halbieren, entfernt. Gleichzeitig leben wir in der industrialisierten westlichen Hemisphäre scheinbar im Schlaraffenland. Noch nie war die Versorgung mit Lebensmitteln so gut wie heute. Das Angebot an Fleisch, Wurst, Käse und weiteren Milchprodukten ist schier unüberschaubar. Obst und Gemüse werden unabhängig von Jahreszeiten angeboten. Fleisch und andere teure Nahrungsmittel können sich breite Bevölkerungsschichten ohne große Einschränkung leisten. Und doch essen wir nicht „gesund“: Wir sehen uns mit Überernährung und einseitiger Ernährung aufgrund von unzureichendem Wissen und Vernachlässigung in der Familie konfrontiert. Hier wollen wir als Bildungseinrichtung aufklären, Hintergründe sichtbar machen und Ideen für eine veränderte „Ernährungskultur“ geben.

Als Ergebnis der Arbeit im letzten Semester haben wir zwei neue FAIR-FÜHRER-Flyer herausgebracht: „Einkaufen mit Kopf, Herz und Hand – nachhaltig einkaufen in Leer“ und „Nachhaltig Kochen / nachhaltige Ernährung“. Passend dazu bieten wir in diesem Semester zwei „Fairführerische Kochabende“ an, bei denen mit Lebensmitteln gekocht wird, welche ausschließlich dem Aspekt der Nachhaltigkeit Rechnung tragen.

In diesem Semester erwartet Sie auch eine spannende Ausstellung mit dem Titel „Mensch Macht Milch – EU-Agrarpolitik und bäuerliche Landwirtschaft in Nord und Süd. Auswirkungen und Perspektiven“. Diese wird bei uns vom 04. März bis zum 25. März 2012 in der VHS zu sehen sein. Zur Ausstellungseröffnung am 04. März um 15 Uhr erwarten Sie interessante Gäste: Matthias Groote (EU-Abgeordneter), Johanna Böse-Hartje (Landesteamleiterin des Bundesverband dt. Milchviehhalter) und Uwe Becker (Brot für die Welt Hannover).

Im unserer Dokumentarfilmreihe zeigen wir zwei Filme, die sich mit Aspekten der Nachhaltigkeit beschäftigen: Am 03. Mai „Hunger“ in Kooperation mit der Aktionsgruppe der Welthungerhilfe in Leer und am 05. Juli „Meat the Truth“ in Kooperation mit den Vegetarierbund Deutschland und dem vegetarischen und veganen Stammtisch Ostfriesland. An beiden Abenden erwartet Sie zusätzlich zum Film ein einführender Vortrag und eine anschließende Diskussion.

Im Gartenprojekt Pagels Garten können sich Interessierte in biologischer Selbstversorgung üben, indem sie unter Anleitung von Jutta Pals ein eigenes Beet sowie ein Gewächshaus bewirtschaften und anschließend ihre angebauten Lebensmittel auch verarbeiten und genießen.

Für das am 17. März in Kooperation mit der Stadt Leer und der Hochschule Emden/Leer stattfindende 3. „Forum Leer“ konnten wir den renommierten Journalisten, Fernsehmoderator und Buchautor Dr. Franz Alt als Impulsreferenten zum Thema „Stadt der Zukunft“ gewinnen. An diesem Tag erwarten Sie darüber hinaus viele spannende Workshops rund um das Thema „Nachhaltige Stadt- und Regionalentwicklung“.

Im Arbeitskreis für „Nachhaltige Entwicklung in Leer“ und an anderen Stellen und mit anderen Kooperationspartnern wird weiterhin an Ideen gearbeitet wie z.B. der Fair-Trade-Town Leer und dem Veggie-Day für die Stadt oder den Landkreis Leer.

Zur energetischen Sanierung (auch von denkmalgeschützten) Gebäuden finden drei Vorträge mit dem Diplom-Energieberater Friedrich Lüpkes statt. Außerdem gibt Dr. Holger Glaus unter dem Titel „Clever Energie sparen“ Tipps zur Reduzierung der Nebenkostenabrechnung. Dass dabei ästhetische Aspekte nicht auf der Strecke bleiben müssen, zeigt der Kurs „Lichtdesign mit Energiesparmitteln“.

Außerdem freuen wir uns über aktive Arbeitskreise mit engagierten Mitstreiter/innen zum Stadtökologischen LEER-Pfad, zur fahrradfreundlichen Stadt und zum generationenverbindenden Wohnen.

Die VHS für die Stadt und den Kreis Leer e.V. bleibt damit weiterhin ein lebendiger Ort und Akteurin im Bereich der nachhaltigen Bildungsarbeit.

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme und Mitarbeit – denn viele kleine Schritte führen zum großen Ziel!

**Aufruf zum Deutschen Aktionstag Nachhaltigkeit am 4. Juni 2012**

Die VHS Leer möchte zu diesem bundesweiten Aktionstag ein Zeichen in Leer setzen und auf das Thema Nachhaltigkeit aufmerksam machen. Ihre Ideen können uns dabei helfen. Melden Sie sich gerne bei uns. Fest eingeplant ist folgendes Projekt:

**Fotowettbewerb zum Thema Nachhaltigkeit**

Versuchen Sie fotografisch zu dokumentieren was für Sie nachhaltig / nicht nachhaltig ist. Gesucht werden Fotokunstwerke mit einer direkten Gegenüberstellung (als einfaches Beispiel: Fahrradfahren – ja!, unterm Heizpilz im Straßencafè sitzen – nein!).

**Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf.**

Am 04.06.2012 wird es dann ein Ausstellung mit den Bildern bei uns in der Haneburg geben.

Die drei besten Beiträge erhalten folgende Preise:

1. Preis: Einkaufsgutschein über 50,00 Euro beim Weltladen in Leer

2. Preis: Gutschein über 50,00 Euro für VHS-Kurse

3. Preis: Gutschein über 25,00 Euro für VHS-Kurse

Bitte senden Sie ihre Beiträge bis zum 21.05.2012 an info@vhs-leer.de.

Achten Sie bitte darauf, dass Personen auf den Fotos mit der Veröffentlichung einverstanden sein müssen (Bitte Nachweis beifügen).

Wir freuen uns auf ihre Einsendungen!

Mühle in Werdum - Foto: Jürgen Post

1319100

## Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch.

Lehrgangsinhalte:

- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Arbeiten in der stehenden und laufenden Mühle
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung. Freiwillige Müller/innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Jan G. Eiklenborg, Müllermeister/Dozententeam/ Frank Schoof, Betriebswirt und Müller/Thomas Buddenberg/Rüdiger Heßling/Rüdiger Hagen
Interessierte können sich bei der VHS melden.

Kursbeginn ist für den 20.04.2012 geplant.
Kursdauer: 12 Monate Ein neuer Kurs kommt zustande, wenn sich genügend Teilnehmer/innen gefunden haben:
Mühle Logabirum, 360,00 Euro

1111100

## Auf den Spuren der „Moorsoldaten" - Die neue Gedenkstätte Esterwegen

**Exkursion**

Ab 1933 ließen die Nationalsozialisten in den weiten Emslandmooren 15 Gefangenenlager errichten. Im KZ Börgermoor entstand das berühmte „Lied der Moorsoldaten". Im KZ Esterwegen wurde zwischen 1934 und 1936 der Friedensnobelpreisträger Carl von Ossietzy festgehalten. Was wissen wir heute von diesen Lagern „vor der Haustür"? Viele Antworten darauf bietet die neue Gedenkstätte Esterwegen, die am 31. Oktober 2011 am ehemaligen Lagerstandort eröffnet worden ist. Die Exkursion beginnt mit einem Gang über das Außengelände der neuen Gedenkstätte. Thematisiert werden dabei die wechselhafte Geschichte des Lagerortes sowie seine Umgestaltung hin zu einem Ort des Erinnerns und Gedenkens. Danach wird die neue Dauerausstellung in der Gedenkstätte vorgestellt. Sie gibt einen umfassenden Überblick über die Gesamtgeschichte der Emslandlager.

Fietje Ausländer (Gedenkstätte Esterwegen)
Samstag, 12.05.2012, 13.00
Treffpunkt: Eingangshalle der Gedenkstätte Esterwegen, Hinterm Busch 1, 6,00 Euro

**Es ist beabsichtigt Fahrgemeinschaften zu organisieren, bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS.**

1113150

## Was ist der Mensch?

**Vortrag und Exkursion**

Aufklärungen und Einsichten anhand der Verbrechen, die im KZ Engerhafe begangen wurden.

Die Frage ist radikal, das heißt „an die Wurzel gehend". Man kann versuchen, sie biologisch, psychologisch, theologisch oder philosophisch zu beantworten und so ein Menschenbild konstruieren, muss dann aber wohl weiter fragen nach den kulturellen Abhängigkeiten dieses Bildes und gerät zwangsläufig ins Theoretisieren.

Dieser Vortrag möchte diesen Weg nicht gehen, sondern den Menschen vorstellen, wie er uns im Konzentrationslager in Engerhafe begegnet. Dort sieht man den getretenen, geschundenen, gequälten und den in Hunger und Verzweiflung umgekommenen Menschen; man sieht den willigen und den unwilligen Vollstrecker in einem unmenschlichen Gewaltsystem; man sieht die am Rande stehenden tief betroffenen, erschütterten und daneben die gleichgültigen oder unterstützenden Mit-Menschen. Als Zeitzeuge möchte Carl Osterwald beschreiben was war, und versuchen, die Frage zu beantworten, wie das möglich war. Das deutsche Volk ist - wie andere europäische Völker - durchgehend ein zivilisiertes und kultiviertes Volk gewesen. Ist menschliches Leben immer ein Leben am Abgrund des Bösen? Was kann uns helfen, das Böse zu erkennen und ihm zu widerstehen?

Nach dem Vortrag in Leer im vergangenen Semester erfolgt nun die Exkursion zur Gedenkstätte in Engerhafe. Carl Osterwald wird zunächst im Gulfhof in Engerhafe einen einführenden Vortrag halten, anschließend kann die Gedenkstätte besichtigt werden.

Carl Osterwald
Samstag, 09.06.2012, 15.00 - 17.30
Treffpunkt: Gulfhof Ihnen, Kirchwyk 3, 26624 Südbrookmerland, 6,00 Euro

**Bei Bedarf werden Fahrgemeinschaften gebildet, bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS in Leer.**

1111102

Neu

## Graf Simon VI. von Lippe (1554-1613) - Ein lippischer Graf als Diplomat in Ostfriesland

**Vortrag**

In den heftigen Auseinandersetzungen zwischen den ostfriesischen Ständen und dem Grafenhaus Cirksena im Ausgang des 16. Jahrhunderts, die in Revolution und Bürgerkrieg gipfelten, fehlte es nicht an diplomatischen Anstrengungen, den Konflikt auf „dem Wege des Rechts" zu lösen. Die „Verrechtlichung" von Konflikten war ein erklärtes Ziel der habsburgischen Reichspolitik. Die Schaffung des Reichskammergerichts, das ab 1527 in Speyer tagte, sollte dazu beitragen, dass lokale Streitigkeiten von juristisch ausgebildeten Fachleuten zentral bewertet und geklärt werden konnten. Das Instrument einer Klage beim Reichskammergericht nutzten sowohl die ostfriesischen Grafen Johann und Edzard II. in der Zeit ihrer „Gegeneinanderregierung" 1570 bis 1591 als auch die Stände, vor allem die Stadt Emden, ausgiebig. Es war der Beginn eines „Papierkriegs". Der notgedrungen schwerfällige Gang des Gerichts - Aktenstücke mussten entworfen, aufgesetzt und rezipiert werden, große Entfernungen waren zu überwinden - heizte den Konflikt an. Der noch vom Kaiser Maximilian II. eigens für den ostfriesischen Konflikt eingesetzten Kommission kam dabei eine zentrale Rolle zu. Immerhin ging es für den Kaiser auch darum, die Grafschaft nicht an die Generalstaaten zu verlieren. Kommissar für Ostfriesland wurde Simon VI. von Lippe, ein hochgebildeter, kundiger, feingeistiger Renaissancegraf, der es im Staatsdienst zum „Mann für die komplizierten Fälle" gebracht hatte. Der Vortrag beleuchtet die spannende Biografie des Grafen, seine diplomatischen Strategien und gibt einen Einblick in Ostfriesland „unruhige" Jahre vor während und nach der „Emder Revolution" von 1595.

Burghardt Sonnenburg
Donnerstag, 15.03.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

111103

Neu

## Leer im Mittelalter

Leer wird erst 1823 zur Stadt, doch die Wurzeln der Siedlung liegen im Mittelalter. Der Missionar Liudger (742-809) gründet hier um 790 die erste Kapelle, der Ort „Hleri" wird erstmals erwähnt. Archäologische Funde erlauben - wenn auch mit Einschränkungen - Aussagen über die Ortsgeschichte. Im Spätmittelalter tritt eine immer dichter werden schriftliche Überlieferung hinzu. Ein reiches Arsenal an abstrakten Quellen vervollständigt ein mögliches Bild der Stadtentwicklung. Das Seminar gibt einen Überblick über die Quellenlage und den Stand der Forschung zur mittelalterlichen Geschichte der Stadt Leer und macht mit den Methoden der Stadtgeschichtsforschung vertraut. Dabei werden auch Probleme der Überlieferung und vor allem der Vermittlung thematisiert. Das Seminar richtet sich daher einerseits an Menschen, die sich ganz allgemein über die mittelalterliche Geschichte des Ortes informieren möchten, andererseits aber an jene, die z. B. im schulischen oder touristischen Kontext mit der Vermittlung von Stadtgeschichte zu tun haben.

Burghardt Sonnenburg
Donnerstag, 26.04.2012, 19.30 - 21.00
Donnerstag, 10.05.2012, 19.30 - 21.00
Donnerstag, 31.05.2012, 19.30 - 21.00
Haneburg, Saal IV
18,00 Euro, 6 UStd.

1111110

Neu

## Wege in die Geschichte: Leerort

Leerort ist der Stadtteil von Leer, der ursprünglich eine Festung darstellte. Von hieraus wurde der Schiffsverkehr auf Ems und Leda kontrolliert. Hier wohnte der Amtmann für den Flecken Leer und zeitweise wurde von hieraus ein Teil Ostfrieslands regiert. Bei einem Rundgang durch Leerort und das Aussendeichsgelände wird gezeigt, was vom alten Leerort noch zu erkennen ist.

Die Dauer der Veranstaltung beträgt ca. 2 Stunden (3 UStd.).

Dr. Hartmut Haas
Samstag, 26.05.2012, 15.00
Treffpunkt: Leer, Ende der Noortmer Chaussee, am Deichtor, 4,00 Euro.
Das Entgelt ist beim Kursleiter zu entrichten.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Burghardt Sonnenburg M.A.**

Ich wurde am 14. Juli 1972 in Aurich geboren. Bereits nach zwei Jahren zog es meine Eltern in die Raabestadt Eschershausen im Weserbergland. Hier habe ich meine Kindheit und Jugend verbracht. Nach Abitur und Wehrersatzdienst entschloss ich mich zu einer technischen Ausbildung zum Konstruktionsmechaniker im Metall- und Schiffbau.

1997 begann ich in Hannover ein Studium der Germanistik und Geschichte. Deutsche Literatur der Klassik und Romantik sowie mittelhochdeutsche Epen wurden Schwerpunkte meines Germanistikstudiums. Im Hauptfach Geschichte konzentrierte ich mich auf die Sozial-, Gesellschafts- und Wirtschaftsgeschichte des 19. Jahrhunderts sowie das „konfessionelle Zeitalter" und die Geschichte des 30jährigen Krieges. Prof. Dr. Carl-Hans Hauptmeyer, der mir im Jahr 2002 meine Magisterprüfung abnahm, brachte mich auf die niedersächsische Regional- und Lokalgeschichte, die ich seitdem zu einem meiner Hauptanliegen machte.

Als wissenschaftlicher Mitarbeiter, Kurator und Museumspädagoge war ich von 2001 an im Museum der Rattenfängerstadt Hameln tätig, seit 2011 leite ich das Heimatmuseum in Leer. Ich möchte das Haus zu einem gern und oft besuchten Ort machen: einen Ort des Lernens und Erlebens für Kinder, Familien und Schulklassen, einen Ort der Forschung für nach Wissen Strebende, einen Ort des Staunens für Touristen und Auswärtige und einen Ort der Identifikation und Begegnung für hiesige Bürger und Bürgerinnen.

**1111104**

## Ehrenamt im Museum

Neu

Sie interessieren sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Kultur- bzw. Museumsbereich? Herzlich Willkommen im Heimatmuseum Leer! Seit über 100 Jahren engagiert sich der „Verein für Heimatschutz und Heimatgeschichte Leer e.V." in der Sammlung, Bewahrung und Vermittlung von Quellen und Zeugnissen zur Leeraner und Ostfriesischen Geschichte. Eine spannende, aufregende, wichtige Aufgabe und ein großer Beitrag zum kulturellen Leben in der Stadt, der nur mit Hilfe engagierter und begeisterter Bürger und Bürgerinnen zu leisten ist. Das Seminar macht mit den Grundlagen der Museumsarbeit bekannt und vermittelt das notwendige Handwerkszeug für eine ehrenamtliche Tätigkeit im Museum. Es schließt sich eine kurze Einführung in die Themen und Probleme der Stadtgeschichtsforschung, die damit verbundenen besonderen Anforderungen im Heimatmuseum Leer, sowie in die Strategien der „modernen" Museumsdidaktik und -pädagogik an.

Burghardt Sonnenburg
Dienstag, 15.05.2012, 19.30 - 21.00
Dienstag, 05.06.2012, 19.30 - 21.00
Dienstag, 26.06.2012, 19.30 - 21.00
Leer, Heimatmuseum
18,00 Euro, 6 UStd.

**1111112**

## Schlesien - das Land an der Oder

Neu

**Geschichte einer europäischen Landschaft**

**Vortrag mit Filmausschnitten**

Der Name Schlesien ist nach dem Kriegsende zwar von der politischen Landkarte verschwunden, aber in der über tausendjährigen Geschichte der deutsch-polnischen Nachbarschaft spielt Schlesien, das mehrmals seine Zugehörigkeit wechselte, eine besondere Rolle.

Heute hat das Land an der Oder, das in den vergangenen Jahrhunderten durch deutsche, böhmische und polnische Kultur geprägt wurde, ein Brückenfunktion in Europa.

Der Vortrag stellt die wechselvolle Geschichte des Landes, das von seinen Nachbarn zwar manche Prägung annahm, aber dennoch eine eigene Identität entwickelte, in den Mittelpunkt und zeigt dazu alte Filmaufnahmen.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 14.06.2012, 18.30
VHS Blinke 61; Raum 3
6,00 Euro

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**1111114**

## Posen und das Posener Land

**Vortrag mit Filmausschnitten**

Das Posener Land ist eine der ältesten besiedelten Teile Polens und wird als die „Wiege Polens" bezeichnet. Posen, das Zentrum dieser Region, gilt als die „preußische" Stadt in Polen, und das hat mit der Geschichte zu tun, denn 1793 fiel das Posener Land an Preußen und blieb bis 1918 dessen Bestandteil. Die Stadt Posen, die auch deutschen Siedler/innen viel zu verdanken hat, war immer ein wichtiges Handels- und Gewerbezentrum. Durch die Nähe zu Deutschland profitierte die Stadt am meisten von der Öffnung der Grenzen und ist heute wieder Polens Schaufenster nach Westen.

Zbigniew Kullas
Donnerstag, 26.04.2012, 18.30
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**1112108**

## Forum Leer

**Wissen kompakt: Stadt der Zukunft**

Wissenschaft verständlich für junge Leute? Um wissenschaftliche Erkenntnisse allgemein verständlich zu vermitteln, hat die Stadt Leer mit der Volkshochschule Leer in Kooperation mit der Hochschule Emden-Leer eine neue Veranstaltungsreihe konzipiert.

Unter dem Titel „Forum Leer - Wissen kompakt" werden jährlich, unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Wolfgang Kellner, Tagesveranstaltungen zu spannenden Themen aus Wissenschaft, Politik und Technik angeboten. Nach einem erfolgreichen Auftakt zum Thema „Hirnforschung" folgte in 2011 „Virtuelle Welten".

Für 2012 konnten wir den renommierten Journalist, Fernsehmoderator und Buchautor Dr. Franz Alt als Impulsreferenten zum Thema „Stadt der Zukunft" gewinnen.

Franz Alt wird auf die gesamte Spannbreite eingehen, wie eine Kommune sich aufzustellen hat, um für die (gegenwärtigen &) zukünftigen Herausforderungen bereit zu sein: wirtschaftlich, sozial, politisch und ökologisch.

Dr. Franz Alt
Samstag, 17.03.2012, 10.30 - 16.00
Gemeindehaus der Lutherkirche, Patersgang 4
16,00 Euro inkl. Verpflegung, 7,3 UStd.

BUNDESSTIFTUNG AUFARBEITUNG · PROGRESS FILM-VERLEIH · DEFA STIFTUNG · icestorm · WILHELM FRAENGER-INSTITUT BERLIN

# AUSSTELLUNG UND FILM

## FREIHEIT UND ZENSUR - Filmschaffen in der DDR zwischen Anpassung oder Opposition

2011 wäre das größte Monument deutscher Teilung 50 Jahre alt geworden.

Aus diesem Anlass hat das Wilhelm Fraenger-Institut im Auftrag der „Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur" eine Plakatausstellung zum Thema „Freiheit und Zensur - Filmschaffen in der DDR zwischen Anpassung oder Opposition" konzipiert.

Zu sehen ist die Ausstellung bis auf weiteres in der Haneburg. Die Filme zu dieser Ausstellung können bei der VHS-Leer entliehen werden.

# Recht / Finanzen

**„Fit in Alters-Vorsorge“**

**Vortragsreihe**

Sozial- und Rentenrecht

- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -

Alle Veranstaltungen sind gebührenfrei und finden in der Beratungsstelle, Hafenstr. 6 c, in Leer statt.

Anmeldungen erbeten unter 0491 927630.

## Altersvorsorge macht Schule

**- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -**

Die zunehmende Bedeutung einer möglichst frühzeitig beginnenden Altersvorsorge ist Thema dieses Vortrages. Warum Altersvorsorge wichtig ist! Welche Möglichkeiten habe ich, und wie werden sie staatlich gefördert? Hier sollen die privaten und betrieblichen Durchführungswege vorgestellt werden.

Hafenstr. 6 c, Entgeltfrei
**Um Anmeldung unter 0491 927630 wird gebeten.**

1112140 F&B Neu
### Private Vorsorge: Chancen und Risiken

- Die persönliche Altersvorsorgesituation einschätzen
- Private Vorsorge mit Aktien, Staatsanleihen oder Versicherungen

In diesem Vortrag sollen Produkte der privaten Altersvorsorge erklärt werden, und es wird über Chancen und Risiken einzelner Produkte informiert.

Stefan Kittel, Rentenberater
Dienstag, 06.03.2012, 19.30

1112142 Neu
### Betriebliche Altersvorsorge - der bessere Weg für mich?

- Begriffe der betrieblichen Altersvorsorge
- Durchführungswege
- Rechtlicher Anspruch und Übertragung bei Arbeitsplatzwechsel
- Besonderheiten, Vor- und Nachteile

Martin Wulf, Rentenberater
Dienstag, 13.03.2012, 19.30

1112144 F&B Neu
### Die Riester-Rente - wie funktioniert sie?

- Sonderausgabenabzug und Zulagen
- Wer ist förderberechtigt?
- Was zahlt der Staat?
- Wohnriester

Josef Wolbers, Rentenberater
Dienstag, 20.03.2012, 19.30

1112150 F&B Neu
### Rente und Steuer - was ich wissen muss

- Wer ist als Rentner/in steuerpflichtig?
- Wann sind die Rentenbeiträge steuerfrei?

Josef Wolbers, Rentenberater
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30

1112151 F&B
### Frauen und Rente: Was ist wichtig?

- Eigene Rente und zusätzliche Altersvorsorge
- Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs und Pflege von Angehörigen
- Versorgungsausgleich bei Scheidung

Stefan Kittel, Rentenberater
Mittwoch, 22.02.2012, 19.30

1112152 F&B
### Todesfall: Versorgt über den Partner?

- Hinterbliebenenleistungen- Wer? Wann? Wie lange?
- Einkommensanrechnungen
- Abfindung bei Wiederheirat

Klaus Hintze,
Fachberater Rentenversicherung
Mittwoch, 21.03.2012, 19.30

1112153 F&B
### Arbeitslos? In Altersteilzeit? Auswirkungen auf die Rente

- Was bringt mir die Meldung bei der Agentur für Arbeit?
- Was muss ich bei Sperrzeiten und Ruhezeiten beachten?
- Altersteilzeit
- Wann kann ich Rente beziehen?

Diana Buchner, Rentenberaterin
Mittwoch, 25.04.2012, 19.30

1112154 F&B
### Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - was wäre wenn?

- Wann liegt Berufsunfähigkeit oder Erwerbsminderung vor?
- Wie lange wird die Rente gezahlt?
- Darf ich hinzuverdienen?

Dirk Lehmann, Rentenberater
Mittwoch, 23.05.2012, 19.30

1112155 F&B
### Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

- Wer kann Rente wegen Alters beanspruchen?
- Wann sind die Voraussetzungen erfüllt?
- Ergeben sich für mich Rentenabschläge?
- Wie, wo und wann kann die Rente beantragt werden?

Martin Wulf, Rentenberater
Mittwoch, 06.06.2012, 19.30

1371300 Neu
### Tipps zur Einkommensteuererklärung 2011

Der Kurs soll Sie in die Lage versetzen, Ihre Einkommensteuererklärung 2011 optimal vorzubereiten, durchzuführen und den Steuerbescheid auf seine Richtigkeit zu überprüfen.

Der Kurs wendet sich ausschließlich an Arbeitnehmer/innen.

Kursinhalte:

- Einführung in die Lohn- und Einkommensteuer
- Korrekte Wahl der Steuerklassen
- Feststellung der Einkunftsarten
- Werbungskosten
- Sonderausgaben
- Außergewöhnliche Belastungen
- Steuerformulare
- Prüfung der Steuerbescheide und Einführung in die Rechtsbehelfe
- Diskussion ausgewählter Fragestellungen der Teilnehmer

Bitte Schreibunterlagen und einen Taschenrechner mitbringen.

Jörg Saathoff
Montag, 06.02.2012, 18.15 - 20.30, 8 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
70,00 Euro, 24 UStd.

pixelio.de - Dieter Schütz

# Philosophie

**1112290**

## Thomas Mann und die „Betrachtungen eines Unpolitischen“

**Vortrag**

Im Jahre 1915 unterbrach Thomas Mann die Arbeit am „Zauberberg“, um sich den brennenden Problemen seiner Zeit zuzuwenden. Sein Bruder Heinrich hatte in einem Essay über Zola, ein leidenschaftliches pazifistisches Demokratiebekenntnis abgegeben. Daraufhin entbrannte endgültig der in die Geschichte eingegangene „Bruderkrieg“. Der europäische Krieg, der ja nicht nur um Macht und Geschäfte, sondern auch um Gedanken geführt wurde, war auch ein deutscher Bürgerkrieg, ja ein Bruderkrieg. Es ging um das Ringen zwischen Deutschtum und westlicher Zivilisation. Thomas Mann antwortete seinem Bruder mit einem über 600-seitigen Essay: „Betrachtungen eines Unpolitischen“. Diese sind gewiss mehr als eine polemische Auseinandersetzung mit den Thesen seines Bruders. Es ging auch um das Wesen des eigenen Künstlertums und seiner Beziehung zum Deutschtum. Thomas Mann sagt selbst, worum es inhaltlich geht: „Über den Ästhetiker und den Politiker, über den Jakobiner, über Politik und Kunst, über Ironie, über Tugend, über Menschlichkeit und Freiheit, über politischen Ästhetizismus, über Demokratie, über Konservatismus als Opposition.“ Im Vortrag werden „Die Betrachtungen“ im Kontext des „Bruderkriegs“ vorgestellt und eingeordnet in den Kampf um die Ideen am Vorabend und während des I. Weltkriegs.

Dr. Volker Hedemann
Mittwoch, 29.02.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

**1112300**

## Hegel-Abend

**Vortrag**

Wie funktioniert, wie „arbeitet“ das hegelsche Denken? Dieser Leitfrage wird an diesem Abend quer durch verschiedene Werke und Themen Hegels nachgegangen. Die Veranstaltung hat einführenden Charakter, wird aber das Abenteuerliche des Hegelschen Philosophierens nicht umgehen. Darüber hinaus wird Hegels Wirkungsgeschichte bis in die heutige Zeit verfolgt. Hegel ist nicht nur einer der berühmtesten Philosophen, sondern auch Wegbereiter zahlreicher geistiger Strömungen. In Berlin, wo Hegel an der Universität lehrte, war er der Mittelpunkt der Gesellschaft; heute würde man sagen, er wurde wie ein Popstar gefeiert. Lassen Sie uns das Abenteuer wagen und schauen, was Hegel uns zu sagen hat.

Dr. Volker Hedemann
Dienstag, 15.05.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

**1112301**

## Hannah Arendt

**Vortrag**

Hannah Arendt (1906-1975) ist wohl eine der meistdiskutierten politischen Denkerinnen der letzten Jahrzehnte. Auch an den Universitäten ist Arendt wieder präsent: es gibt unzählige Seminare und Vorlesungen über ihre Theorien; Magister- und Doktorarbeiten sind nicht mehr zu zählen. Auch das Feuilleton beweist: Hannah Arendts Theorien und Stellungnahmen sind immer noch aktuell. Eine Darstellung von Leben, Werk und Zeit der großen politischen Philosophin steht im Mittelpunkt des Vortrags. Vorgestellt werden u.a. die politischen Stellungnahmen Arendts, ihre politische Theorie und ihre Haltung zu totaler Herrschaft. Beleuchtet wird auch die Kontroverse, die Hannah Arendt mit ihrem Buch „Eichmann in Jerusalem“ ausgelöst hat.

Dr. Volker Hedemann
Dienstag, 14.02.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

**1112302**

## Ästhetische Theorie

**Vortrag**

Theodor W. Adorno hat sich in den fünfziger Jahren als Soziologe und Mitautor der Dialektik der Aufklärung einen Namen gemacht - berühmt geworden ist er aber vor allem mit den Minima Moralia, der Negativen Dialektik und der Ästhetischen Theorie. An diesem Abend wollen wir uns mit den ästhetischen Überlegungen Adornos beschäftigen. Die Veranstaltung hat einführenden Charakter, wird daher auch immer wieder auf die Geschichte der Ästhetik zurückblicken. Wir werden uns insbesondere mit Adornos Kritik an der Massenkultur beschäftigen. Wichtige Begriffe wie „Versöhnung“, das „Schöne, und das „Erhabene“ werden im Kontext des Denkens Adornos und im Blick auf die heutige Ästhetik erklärt.

Dr. Volker Hedemann
Dienstag, 03.07.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

# Länderkunde

## Mein gelebter Traum

Neu

**Bildershow „Mein gelebter Traum“ von und mit Wolfgang Barkemeyer**

Einhand um die Welt war ein jahrzehntelanger Traum, der in Erfüllung ging. Das Bordtagebuch mit allen Höhen und Tiefen der Reise ist der Wegweiser durch diese live vorgetragene Bildershow. Der mehrstündige Vortrag gibt emotional das Erlebte auf See, bei Begegnungen mit den unterschiedlichsten Kulturen und vielfältige Natureindrücke wieder. Der Tenor: „Segeln ist das Ziel“. Vorabinformation auch im Internet: www.wbarkemeyer.de

Wolfgang Barkemeyer
Haneburg, Festsaal

**1113040**

## Schülerveranstaltung

jvhs

Sonntag, 25.03.2012, 10.00 - 11.30, 3,00 Euro

**1113124**

## Tagesveranstaltung

Sonntag, 25.03.2012, 14.30 - 19.00, 12,00 Euro

**1113112**

Neu

## Musafiri - die Reisenden

**Mutoto Chaud: Jugendaustausch Kongo-BRD - eine Film-Foto-Story**

Mutoto Chaud - schon der Name der Akrobatikgruppe ist Programm und feinsinniges Wortspiel zugleich: „Mutoto“ bedeutet Kind und genau die stehen im Mittelpunkt des Trägervereins Mutoto e.V., der jungen Menschen in Lubumbashi (Dem. Rep. Kongo) durch künstlerische Projekte nachhaltige Perspektiven bietet. Das französische Wort „Chaud“ bedeutet „heiß“ und klingt wie das englische Wort „Show“ - eine mitreißende Show von ambitionierten und selbstbewussten Jugendlichen, die sich nicht unterkriegen lassen. Viele Menschen haben Mutoto Chaud noch von ihren Aufführungen in Leer in guter Erinnerung. Richard Nawezi, der die Tour 2011 organisierte und begleitete, stellt in spektakulären Tour-Fotos und Filmsequenzen den außergewöhnlichen und lebendigen Jugendaustausch zwischen Kongo und Deutschland vor. Thema ist auch das Pilotprojekt „Junges Handwerk in der Entwicklungszusammenarbeit“, in dessen Rahmen erstmals zwei junge Handwerker das Mutoto-Zentrum besuchten und dort drei Wochen den kongolesischen Arbeitsalltag kennenlernten. Richard Nawezi (Dipl. Mineraloge) lebt und arbeitet seit 1985 in Deutschland im Bereich Tanz, Theater, Schauspiel und organisiert interkulturelle Projekte im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit und Kulturveranstaltungen.

Richard Nawezi
Sonntag, 22.04.2012, 14.00 - 17.30
Haneburg, Festsaal, 6,00 Euro

# Religion / Werte

1113115
### Vielfalt der Religionen in Indien

**Indischer-Abend unter dem Motto: Der eine Geist und die Vielfalt der Religionen**

Wer sich für Indien interessiert, kann sich an diesem Abend über die Vielfalt der Religionen und das Leben dort informieren. Der Subkontinent Indien fasziniert immer wieder - mit seinen unterschiedlichsten Kulturen, Religionen, Landschaften, Geschichten und besonders der vielen Menschen und ihrer Lebensweisen wegen. Der Franziskanerpater Francis aus Indien berichtet und informiert über ein Land voller Gegensätze und steht für eine Diskussion zur Verfügung.

Ein spannender indischer Abend erwartet Sie.

Pater Francis Kaviyil OFM
Freitag, 20.04.2012, 19.00
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

pixelio.de - Dieter Schütz

1113170
### Arbeitskreis Generationenverbindendes Wohnen

Die Wohn- und Lebensbedingungen der Menschen haben sich in letzter Zeit sehr verändert. Während früher das Zusammenleben im Familienverband die allgemein übliche Lebensform darstellte, leben heute besonders die jüngeren als auch die älteren Menschen häufig in Single-Haushalten.

Die Menschen werden bei guter Gesundheit immer älter, bleiben rüstiger und aktiver, dennoch fühlen sich viele ausgegrenzt und überflüssig, weil sie sich nicht mehr gebraucht fühlen. Auf der anderen Seite gibt es unter den jüngeren viele, besonders die Alleinerziehenden, die sich auch ins gesellschaftliche Abseits gedrängt sehen, weil sie durch die Kinder sowohl auf dem Arbeitsmarkt als auch auf dem Wohnungsmarkt Schwierigkeiten haben.

Der demographische wie der soziale Wandel der Gesellschaft erfordern daher neue Wohnformen, die auch der altersveränderten Gesellschaft Rechnung tragen und beiden Gruppen ein integriertes Leben ermöglichen. In Deutschland sind bereits ca. 9.000 Mehrgenerationen-Projekte in Betrieb bzw. im Entstehen.

Der Arbeitskreis der VHS richtet sich an alle, die mithelfen möchten ein solches Projekt auch in Leer zu verwirklichen. Es sollten sich alle angesprochen fühlen, die im Miteinander mehr Lebensqualität für sich sehen können, ganz gleich ob jung oder alt, alle, die sich vorstellen können in einem solchen Modell zu leben. Gemeinsam das Konzept eines Mehrgenerationen-Wohnens zu entwickeln, gemeinsam Mitstreiter/innen finden, die helfen ein solches Projekt anzuschieben und zu verwirklichen, als auch sich ähnliche Wohnformen anzusehen. Selbstverständlich sind auch diejenigen herzlich eingeladen, die ihre fachliche Kompetenz oder ihr politisches Engagement zur Verfügung stellen wollen.

Ulrike Fresemann
Termine auf Anfrage.
Entgeltfrei

1114100
### Studienreise „Klöster - Burgen - Abteien und mehr“

Diese Reise setzt die Reihe „Klöster - Burgen - Abteien und mehr“ fort.

2tägige Studienreise nach Xanten mit Archäologischem Park Xanten (Niederrhein) am 01. und 02.09.2012.

Auf dem Programm für diese Reise steht u.a.:
- Historischer Stadtrundgang/Stadtführung
- Gottesdienst im Dom St. Viktor
- Dom St. Viktor mit Domführung
- Archäologischer Park APX
- Römermuseum
- Altstadt mit Gotischem Haus

Bustransfer, Hotel (3 Sterne), Frühstücksbüffet sowie ein „Kanonikermal“ mit 5 Gängen, Eintrittsgelder und Führungen sind Bestandteil der Studienfahrt.

Eine Informationsveranstaltung ist geplant, der Termin wird noch bekannt gegeben.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Reiseleitung: Christian Jonczyk, Tel.: 0491 9768133.

Samstag, 01.09.2012 und Sonntag, 02.09.2012
169,00 Euro pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 Euro.

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt, eine vorherige Anmeldung bis zum 01.07.2012 ist unbedingt erforderlich. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

### 1113180
### Ökumene vor Ort

**- in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen Leer (ACK) -**

Nach der Entwicklung des Ökumenischen LEER-Pfades durch die Alt- und Innenstadt wird die Erweiterung dieses Ökumenischen Pfades in den Außenbezirken von Leer gemeinsam erarbeitet.

Christian Jonczyk
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Jonczyk, Tel. 0491 9768133 ,
Ort wird noch bekannt gegeben
Entgeltfrei

# Internationale Begegnungen

ARBEITSKREIS "INTERKULTURELLE VERSTÄNDIGUNG"
verstehen - verständlich machen - vermitteln

1117100
### Interkultureller Gesprächskreis

Der Gesprächskreis bietet Interessierten Gelegenheit, mit Personen unterschiedlicher nationaler Herkunft in Kontakt zu kommen und andere Kulturen und Sichtweisen kennen zu lernen.

Bei jedem Treffen wird ein vorher vereinbartes Schwerpunktthema behandelt. Die Themen werden von den Gesprächskreisteilnehmer/innen bestimmt.

Friedhelm Loots
Bei Interesse erfragen Sie die genauen Termine bei Thomas Huhn Tel.: 0491-9299228.
Entgeltfrei

1117110
### Deutsch-englischer Arbeitskreis

Der Arbeitskreis hat es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die die lebendige Partnerschaft zwischen Leer und Trowbridge weiter vertiefen. Es besteht eine ständige Verbindung zur Austauschorganisation der englischen Partnerstadt, und auf beiden Seiten werden Kontakte zu alten und neuen Partnern geknüpft und gepflegt.

Der Arbeitskreis trifft sich monatlich, um in angenehmer Atmosphäre die anstehenden Aufgaben anzugehen. Es ist geplant, Themen zur Kultur, Wirtschaft und Gesellschaft des Partnerlandes aufzugreifen und zu besprechen. Desweiteren ist beabsichtigt, nach dem erfolgreichen Englischen Abend im vergangenen Jahr eine Fortsetzung in diesem Jahr folgen zu lassen. Weitere Interessent/innen sind herzlich willkommen.

Jörg Kenter
Leer, Hubertusklause (Loga)
**Die weiteren monatlichen Treffen werden im Arbeitskreis vereinbart.**

## Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

**1117120**

### Deutsch-polnischer Arbeitskreis

Etliche Schulen aus Leer und Umgebung pflegen einen intensiven Austausch mit Partnerschulen in Polen. Auch andere Einrichtungen und Privatpersonen haben und pflegen Kontakte. Diese weiter zu fördern ist Ziel dieses Arbeitskreises. Informationen über polnische Geschichte, Kultur, Wirtschaft, Politik u. a. m. sollen u. a. dazu dienen, ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.

Die Treffen finden - bei wechselnden Wochentagen - mindestens einmal im Monat statt. Änderungen werden über die Tagespresse bekannt gegeben.

Die Treffen sind offen für Jede(n). Eintritt wird normalerweise nicht erhoben; Ausnahmen sind möglich zur Kostendeckung.

Die Themen können auf Wunsch der Teilnehmer/innen erweitert oder abgeändert werden.

Weitere Termine werden innerhalb des Arbeitskreises vereinbart und können in der VHS-Geschäftsstelle erfragt werden. Die Veranstaltungen beginnen i.d.R. um 19.30 Uhr. Änderungen vorbehalten.

Dr. Hartmut Haas
Mittwoch, 15.02.2012, 19.30 - 21.45,
6 Termine
VHS Blinke 61; Raum 4
Entgeltfrei

**Weitere Themen/Termine:**

- Februar: Mi. 15.02.: Krzysztoff Kieslowski: „Kino der moralischen Unruhe“
- April: Mi. 18.04.: Maczkow - eine polnische Stadt im Emsland
- April: Do. 26.04.: 18.30 Uhr, Vortrag: Z. Kullas: „Posen und das Posener Land“
- Mai: Do. 03.05.: Polnischer Nationalfeiertag zum Gedenken an die Verfassung vom 3. Mai 1791
- Juni: Sa. 02.06.: Fahrt nach Reckenfeld; Wohnort der Optanten Anfang der 20.Jahre. Treffpunkt und -zeit werden noch bekannt gegeben. Anschließend ist ein Besuch in Münster möglich.
- Juli: Do.19.07.: Vorbereitung für das Fest der Kulturen und das Literaturfrühstück.
- August: Mi. 22.08.: Letzte Absprachen zum Fest der Kulturen
- September: Sa. 01.09.: Fest der Kulturen.
- Oktober: Mi. 03.10.: 10.00 Uhr: Literaturfrühstück: Czeslaw Milosz
- November: So. 14.11.: Volkstrauertag. 10.00 Uhr Gottesdienst und Kranzniederlegung am Grabstein für die polnischen Gefallenen in Rhaude
- Dezember: Fr. 14.12.: Polnische Weihnachtsfeier

### Groningen - zu Fuß entdecken

**Stadtführungen (Dauer 1,5 bis 2 Std.)**

Bei diesen Stadtführungen entdecken Sie besondere Plätze, verborgene Kulturschätze, Gärten und Hoffjes (Innenhöfe). Jede Stadtführung hat dabei ihren eigenen Reiz. Am Momumentendag erhalten Sie Zugang zu vielen interessanten Gebäuden in Groningen, die Tour I konzentriert sich auf den Innenstadtbereich, die Tour II führt zu kleinen Oasen am Rande der Innenstadt und bei der Hoffjes-Tour können Sie die Innenhöfe von Groningen kennenlernen. Die Führungen beinhalten historische Aspekte von Groningen, informieren aber auch über das heutige Leben in dieser faszinierenden Stadt.

Saskia Reimann, Kulturwissenschaftlerin
8,00 Euro , 4,00 Euro für Kinder,
**Die An- und Abreise ist privat zu organisieren. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie per Bahn oder per PKW anreisen.**

**Tickets sind am Fahrkartenautomaten der niederländischen Arrivagesellschaft auf dem Bahnsteig in Leer erhältlich und kosten vorbehaltlich 17,00 Euro.**

**Treffpunkt in Groningen: St. Martin Turm ( niederl.: Martinitoren) um 13.00 Uhr.**

**Vorabinformationen über die Dozentin: 0031616060458**

**Hinweis: Die Abfahrtszeiten und somit auch die Ankunftszeiten können kurzfristig aufgrund von Fahrplanverschiebungen variieren.**

**1117131**

**Tour I - Innenstadt**
Samstag, 24.03.2012, 13.00

**1117132**

**Tour II - Am Rande der Innenstadt**
Samstag, 19.05.2012, 13.00

**1117133**

**Hoffjes - Innenhöfe in Groningen**
Samstag, 16.06.2012, 13.00

**1117134**

**Tour I - Innenstadt**
Samstag, 07.07.2012, 13.00

**1117130**

Neu

### Groningen - Stadtführung und Besuch im Schifffahrtsmuseum

Eine 2stündige Wanderung entlang der Kanäle, Lagerhäuser, Häuser der reichen Händler und Kaufleute, alter Werftplätze, Häfen, Besichtigung eines Höfchens für Schifferswitwen und anderer bemerkenswerter Plätze.

Nach dem Mittagessen besuchen wir das Schifffahrtsmuseum. Stadtführung und Museumsbesuch unter fachlicher Führung.

An diesem Wochenende findet auch der Museumstag in Groningen statt, die Führung endet im Schifffahrtsmuseum, der Eintritt ist an diesem Tag frei.

Saskia Reimann, Kulturwissenschaftlerin
Samstag, 14.04.2012, 13.00
8,00 Euro, 4,00 Euro für Kinder

**Die An- und Abreise ist privat zu organisieren. Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, ob Sie per Bahn oder per PKW anreisen.**

**Tickets sind am Fahrkartenautomaten der niederländischen Arrivagesellschaft auf dem Bahnsteig in Leer erhältlich und kosten vorbehaltlich 17,00 Euro.**

**Treffpunkt in Groningen: St. Martin Turm (niederl.: Martinitoren) um 13.00 Uhr.**

**Vorabinformationen über die Dozentin: 0031616060458**

**Hinweis: Die Abfahrtszeiten und somit auch die Ankunftszeiten können kurzfristig aufgrund von Fahrplanverschiebungen variieren.**

# Politik / Gesellschaft

1212104
## Linke Tour - rechte Tour

BU Neu

**Vorankündigung**

**Bildungsurlaub mit Motorradexkursionen.**

**Vorurteile und Realitäten von Motorradfahrer/innen in der Öffentlichkeit.**

Motorradfahrer/innen sind in erster Linie Verkehrsteilnehmer/innen. Dass sie darüber hinaus gesellschaftliche Zuschreibungen ertragen müssen, ist eine andere Sache. Diese reichen von politischer Einordnung bis hin zu kriminellen Verdächtigungen. In Gruppen auftretend, können sie durchaus Angstzustände und panische Reaktionen hervorrufen. Wir möchten mit unserem Seminar den Hintergründen solcher Bilder an Beispielen der rechten und linken Szene nachspüren, aber auch offensive Korrekturen am öffentlichen Bild des Motorradfahrers vornehmen und uns dort, wo es sinnvoll und notwendig ist, auch distanzieren von verfehlten Aktivitäten. Hilfe dazu liefern Beiträge aus der Fachwelt, aus Motorradclubs, von der Polizei oder aus den unverkrampften Sichtweisen unserer niederländischen Nachbarn. Gleichzeitig gehen wir den verkehrssichernden Einflüssen nach, die Motorradfahrer/innen mit der Arbeit des „Instituts für Zweiradsicherheit" leisten. Gemeinsame Motorradexkursionen gehören zum Veranstaltungsprogramm. Teilnehmende müssen daher ein eigenes Fahrzeug mitbringen oder einen Platz als Sozius vorweisen können. Weitere Informationen zum Programm und zur Unterkunft erhalten Sie in der VHS.

Heinz-Wilhelm Schnieders
Montag, 27.08. – 31.08.2012, 5 Tage
Haneburg, Festsaal
220,00 Euro pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,00 Euro. Kosten ohne Übernachtung 120,00 Euro. Eintrittsgelder müssen vor Ort entrichtet werden.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Anmeldeschluss 01.07.2012.**

## Aktuelle Stunde

**- am Puls der Zeit**

Diese neue Reihe bei der VHS möchte Vorträge und Diskussionen anbieten, die Bezug nehmen auf aktuell wichtige gesellschaftliche Themen. Weil die öffentliche Präsenz dieser Themen sehr schnelllebig ist, werden wir in dieser Reihe eine kurzfristigere Planung als sonst versuchen, um individuell auf wichtige Themen eingehen zu können. Dazu werden wir Vertreter/innen aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft einladen um uns mit aktuellen Themen auseinander zu setzen.

Die detaillierten Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Presse oder achten Sie auf unsere Plakataushänge. Gerne können Sie auch direkt mit uns Kontakt aufnehmen.

Ansprechpartner: Detlev Maaß, VHS Leer
Haneburg, Festsaal, 7,00 Euro pro Termin

**1212105**
Donnerstag, 12.04.2012, 19.00

**1212106**
Donnerstag, 14.06.2012, 19.00

## Dokumentarfilme

Es gibt eine ganze Menge an guten Dokumentarfilmen, die aber oftmals nur ein Leben im Untergrund führen. Wenige werden öffentlich gezeigt und/oder diskutiert. Dokumentarfilme sind ein besonderer „Blick in unsere Welt" der uns sonst oftmals unbekannt bleibt. In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Dokumentarfilme zeigen, die Einblicke in spannende gesellschaftliche Themen geben. Diese sollen gemeinsam gesehen und diskutiert werden. Wenn möglich werden wir auch Expert/innen (z.B. Vertreter/innen von Vereinen und Initiativen) zu den jeweiligen Themen einladen, welche die Hintergründe der Themen erläutern können. Auf jeden Fall wird Raum für Diskussion gegeben.

Diese Veranstaltungsreihe ist fortlaufend, d.h. über mehrere Semester, geplant und ist für Ihre Ideen und Vorschläge offen.

Ansprechpartner: Detlev Maaß, VHS Leer
**Kulturspeicher, Wilhelminengang**
**5,00 Euro /Ermäßigung für Gruppen und Schüler/innen auf Anfrage.**

1212110
## „Schnupfen im Kopf"

**In Kooperation mit dem Verein Das Boot**

**Vor dem Film gibt es eine kleine Einführung in das Thema und nach dem Film die Gelegenheit mit Fachleuten und Betroffenen ins Gespräch zu kommen.**

**Nähere Informationen zum Film erhalten Sie unter http://lingua-video.com/index.php?l=82&popup=1&id=961**

Psychose. Eine Krankheit, die nicht heilbar scheint, eine Diagnose, die das Leben der Betroffenen buchstäblich auf den Kopf stellt. Nichts ist mehr, wie es war, an Aufenthalte in der Psychiatrie schließt sich eine oft lebenslange Abhängigkeit von Medikamenten an, deren Nebenwirkungen gravierend sein können. Über die Krankheit zu sprechen ist ein Tabu -- denn wer erklärt sich schon freiwillig für verrückt? Die selbst betroffene Autorin und Regisseurin Gamma Bak hat es zum ersten Mal überhaupt gewagt, über die diversen Stadien ihrer Krankheit einen autobiografischen Film zu drehen. Entstanden ist ein extrem intimes und faszierendes Selbstporträt, das nicht nur einen Einstieg in das komplexe Thema bietet, sondern auch einen direkten Einblick in das Ringen mit der Diagnose „Psychose" und der damit verbundenen Stigmatisierung erlaubt.

Dieser mutige, aber auch sperrige Film wurde auf der diesjährigen Berlinale erstmalig gezeigt. Die professionelle Filmemacherin Gamma Bak präsentiert einen Film über ihre eigene psychische Erkrankung. Sie erleidet mit 30 Jahren einen Nervenzusammenbruch, der sich in einer Psychose manifestiert. In den Presseinformationen schreibt Gamma Bak: „Für die konkrete Zielgruppe der Angehörigen, Betroffenen, Therapeuten und Ärzte ist dieser Film ungemein wichtig und wird zu sehr engagierten, kontroversen Diskussionen über meine Position des „compliant" Patienten führen".

Sprachen: Deutsch, Englisch, Ungarisch
Donnerstag, 01.03.2012, 19.00

1212111
## „Hunger"

**In Kooperation mit der Aktionsgruppe der Welthungerhilfe in Leer.**

Was tun gegen Hunger? Die Filmemacher Marcus Vetter und Karin Steinberger zeigen, wie Menschen mit der Not leben. Sie fragen: Warum bleibt Entwicklungspolitik manchmal erfolglos? Dieser bewegende Film ist 2011 für den Adolf Grimme-Preis nominiert worden. Vor Ort erwartet Sie ein gemeinsames Rahmenprogramm mit Vertreter/innen der Aktionsgruppe der Welthungerhilfe hier in Leer. 50% der Einnahmen kommen direkt der Aktionsgruppe der Welthungerhilfe Leer zu Gute.

Donnerstag, 03.05.2012, 19.00

1212112
## „Meat the truth"

**In Kooperation mit dem Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU) und dem Vegetarischen & Veganen Stammtisch in Ostfriesland.**

Umweltschutz aus einem Blickwinkel, den die meisten Politiker gerne stillschweigend verheimlichen und den andererseits die meisten Menschen nur ungern wahrhaben wollen. Ein bedrückender und aufklärender Dokumentarfilm, der keinen Zweifel darüber lässt: Viel Zeit zur Umkehr und zur Wahrnehmung unserer Verantwortung bleibt uns nicht mehr, denn die Stunde der Wahrheit schlägt keineswegs erst 11.00 Uhr, sondern offenbar schon 10.59 Uhr!

Der größte Faktor, der den Klimawandel vorantreibt, ist weder die Industrie noch der Verkehr, sondern die Massentierhaltung. Rinder, Schweine, Hühner, Schafe, Gänse, Puten und andere Tiere werden auf der ganzen Welt in unvorstellbar großen Massen gehalten und schonungslos ausgebeutet, weil die Mehrheit der Menschen vorrangig nach Fleisch, sowie aber auch nach Milch und Eiern gierig ist und betreffs dieser Gier und Fresssucht keinerlei Grenzen kennt.

Letztlich ist es die Summe aller Faktoren, die die Massentierhaltung zum Klimakiller Nummer 1 machen: der Anbau von Futtermitteln, der Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden, der Wasser - und Energieverbrauch bis hin zur Abholzung der Regenwälder.

Vor Ort erwarten Sie ein einführender Vortrag und Ansprechpartner/innen (u. a. ein Vertreter des VEBU) rund um das Thema „fleischfreie / rein pflanzliche Ernährung".

Donnerstag, 05.07.2012, 19.00

# Ökologie

**130815**

## Rettet den Wattwurm

Neu

**in Kooperation mit der VHS Karlsruhe, Bündnis: Rettet den Wattwurm e.V.**

Der Wattwurm steht seit längerem auf der Liste der bedrohten Tierarten. Klimawandel und Erderwärmung haben dazu geführt, dass der Wattwurm seinen natürlichen Lebensraum verlässt und gen Süden wandert. Die Tiere siedeln sich verstärkt an Flussufern an. So wurden erste Wattwurmkolonien entlang des Rheins, des Neckars und der Elbe beobachtet. Auch in den Karlsruher Rheinauen sind sie seit einiger Zeit zu finden. Problematisch ist, dass dadurch Lücken in der Nahrungskette des Wattenmeers entstehen, mit ernstzunehmenden biologischen und soziokulturellen Folgen. Neben der Vogelpopulation der deutschen Küsten, sind auch die Seehunde bedroht.

In einer konzertierten Aktion wollen nun - um größeren Schaden abzuwenden - Volkshochschulen in ganz Deutschland die Wattwürmer renaturieren. Gemeinsam fangen wir die possierlichen Tierchen wieder ein. Wir treffen uns an der Waage direkt an der Nesse. Dort werden wir unter fachkundiger Anleitung in der Nesse nach eingeschleusten Wattwürmern tauchen, um sie für den Rücktransport in das Wattenmeer (um die Insel Borkum) vorzubereiten. In einer Live-Schaltung wird uns danach Dr. Peter Lienau, Leiter der Seehundstation in Norddeich, über die Lebensbedingungen bedrohter Arten im Wattenmeer berichten.

Bitte mitbringen: Neoprenanzug, Druckluftflaschen, Bleigewichte, Tiefenmesser, Tauchkompass und -lampe. Eine gültige Tauchlizenz ist bei der Anmeldung vorzulegen.

Aus dem Bestimmungsbuch: Arten und Unterscheidungsmerkmale des Wattwurms (Arenicola marina), Neuauflage vom Verlag für 2014 angekündigt, können vor Ort Kopien erworben werden.

Sebastian Scherz
Sonntag, 01.04.2012, 10.00 - 15.00
Leer an der Waage direkt an der Nesse
5,00 Euro

## Arbeitskreis Nachhaltige Entwicklungen in Leer

Im Zuge des Schwerpunktthemas Nachhaltigkeit initiiert die VHS einen Arbeitskreis zum Thema nachhaltige Entwicklungen in Leer. Der Arbeitskreis ist offen für Alle. Wünschenswert wäre eine Teilnahme von Bürger/innen, Vertreter/innen von Initiativen, der Wirtschaft und der Politik sowie Mitarbeiter/innen der Stadt Leer. Gemeinsam sollen Idee entwickelt, erarbeitet und konkret in die Tat umgesetzt werden. Erste Projekte könnten z. B. sein: FairtradeTown Leer, ein nachhaltiger Stadtführer für Leer, Planung von öffentlichen Aktionen zu dem Thema. Ein erstes Treffen findet – im Anschluss an die Aktionswochen zum Thema Nachhaltigkeit - am Freitag, den 09.09.2011 um 16.00 in der Haneburg im Festsaal statt. Weitere Treffen werden dann nach Absprache stattfinden. Ansprechpartner für diesen Arbeitskreis ist Thomas Huhn (0491 92992-28).

**1313100**

## Wanderung auf dem Emsweg

Wandern - und dabei die Landschaft entdecken mit Fauna und Flora, der Geschichte auf der Spur sein und dabei Geschichten hören und erzählen, darum geht es in diesem Kurs.

Wandern ist eine Sportart, bei der nicht das Ziel und die Zeit wichtig sind: Der Weg ist das Ziel.

In diesem Semester wandern wir auf dem „Emsweg“ von Emden nach Rheine. Dabei wird ein kleiner Abstecher nach Bad Bentheim am Ende der Wanderung eingeschoben. In diesem Semester geht es auf dem letzten Teilstück von Lingen nach Rheine. Die Wanderstrecken betragen jeweils etwa 15 km in gemütlichem Tempo (ca. 4 km pro Stunde, Pausen eingerechnet). Unterwegs gibt es Erklärungen zur Natur und Kultur, sehenswerte Gebäude werden besucht und erklärt. Fahrten von und zu den Etappenzielen erfolgen mit der Bahn.

Neue Mitwanderer/innen sind jederzeit willkommen. Ein Merkblatt liegt bei der VHS bereit. Die Wanderungen finden jeweils am 2. Samstag im Monat statt. Es kann auch nur an einzelnen Wanderungen teilgenommen werden.

| | | |
|---|---|---|
| 11. Etappe: | | |
| 11. Februar | Lingen - Leschede | 16 km |
| 12. Etappe: | | |
| 10. März | Leschede - Salzbergen | 10 km |
| 13. Etappe: | | |
| 14. April | Salzbergen - Schüttorf | 11 km |
| 14. Etappe: | | |
| 12. Mai | Schüttorf - Bad Bentheim | 10 km |
| 15. Etappe: | | |
| 09. Juni | Salzbergen - Rheine | 13 km |
| 16. Etappe: | | |
| 14. Juli | wird noch bekannt gegeben | |

Dr. Hartmut Haas
Beginn: Samstag, 11.02.2012, 08.50

Treffpunkt: vor dem Fahrkartenautomaten im Bahnhof Leer

Rückkehr: spätestens 18.00 in Leer

Die weiteren Termine sowie Infos über die Treffpunkte entnehmen Sie bitte dem Merkblatt oder rufen Sie den Kursleiter an (04955 4673). 5,00 Euro pro Wanderung plus Fahrtkosten.

**Bitte mitnehmen: Bekleidung auch für den Fall, dass es regnet. Festes Schuhwerk, Halbschuhe genügen - bitte keine Sandalen! Verpflegung für unterwegs.**

**1315105**

## Mensch Macht Milch

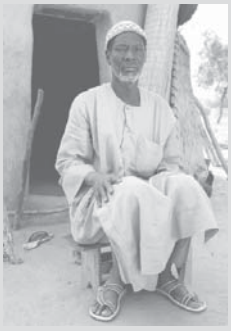
Neu

**Fotoausstellung zur EU-Agrarpolitik und bäuerlichen Landwirtschaft in Nord und Süd**

Schirmherrin der Fotoausstellung ist Starköchin Sarah Wiener

Wie die Bauern und Bäuerinnen in Nordrhein-Westfalen, in Frankreich oder in Burkina Faso arbeiten und wie die EU-Agrarpolitik auf diese Menschen wirkt, dokumentiert die Fotoausstellung „Mensch Macht Milch – EU Agrarpolitik und bäuerliche Landwirtschaft in Nord und Süd. Auswirkungen und Perspektiven“.

Der Hamburger Fotograf Fred Dott hat über einen Zeitraum von einem Jahr Menschen auf sieben Höfen in drei europäischen Ländern sowie dem westafrikanischen Burkina Faso porträtiert. Mit seiner Kamera hat er die Gesichter und Geschichten hinter der Milch festgehalten. Die Hintergründe zu den Höfen dokumentierte Berit Thomsen von der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft (AbL).



Die Ausstellung wurde von der AbL und Germanwatch im Rahmen des gemeinsamen Projektes „Jetzt handeln! Klima- und entwicklungsfreundliche EU-Agrarpolitik“ erstellt und zusammen mit den Partnern Brot für die Welt und Misereor sowie dem Bundesverband Deutscher Milchviehhalter (BDM) und dem European Milk Board (EMB) herausgegeben. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ).

**05.03.-11.03.2012** **Haneburg, Treppenhaus und Sitzungsraum**

**12.03.-25.03.2012** **Blinke 61, Flur im 1. Stock**

Die Ausstellungen sind zu den Öffnungszeiten der VHS frei zugänglich. Gruppen melden sich bitte an und können auf Anfrage eine Führung dazu buchen.

**Auftaktveranstaltung und Eröffnung der Ausstellung: 04.03.2012, 15.00 - 17.15**

**Gäste:**

- Matthias Groote, Europaabgeordneter: Grußwort; Thema: EU-Agrarpolitik
- Johanna Böse-Hartje, Landesteamleiterin BDM (Bundesverband dt. Milchviehhalter), Milchbäuerin aus Verden; Thema: Situation der Milchbauern in Deutschland und Europa
- Uwe Becker, Brot für die Welt Hannover; Thema: Auswirkungen der globalisierten Milchproduktion auf die Situation der Kleinbauern in Afrika und Lateinamerika (Sojaanbau und Dumpingexporte)

Ansprechpartner für die Ausstellung ist Ottmar Ilchmann [o.ilchmann@yahoo.de].

1315100

## Biolandhofbesichtigung - Herausforderungen durch Klimawandel

**Besichtigung des Biolandhofs Freese**

Inhalte:
- Bis zu 50 verschiedene Gemüsekulturen im Anbau unter Glas, Folie und im Freiland kennen lernen.
- Hinweise zur aktuellen Struktur des Biomarktes, Anbaumethoden im ökologischen Landbau und den klimawandelbedingten Herausforderungen für die Landwirtschaft.
- Vorstellung des Projekts 2050.

Anschließende Diskussionsrunde bei kleinem Imbiss auf dem Hof.

Nähere Informationen zum Hof unter www.biolandhof-freese.de

Heiko Freese
Sonntag, 17.06.2012, 15.00
Biolandhof Freese, Batzenweg 30, Rhauderfehn
6,00 Euro

**Die Anreise erfolgt privat.**
**Treffpunkt 15.00 vor dem Hof.**

1315110

## Das Projekt Stadtökologischer Leer-Pfad

**Stadtökologie zum Staunen - Begreifen - Nachahmen**

Seit mehr als 15 Jahren trägt das Projekt nach dem Motto „Staunen - Begreifen - Nachahmen" dazu bei, unsere (Um-)Welt in Leer in vielen kleinen Schritten zu verändern, Leer zu einer ökologischen Stadt der Zukunft zu entwickeln und damit gleichzeitig noch lebens- und liebenswerter werden zu lassen. Das Projekt ist offen für alle Interessierten. Neue Teilnehmer/innen werden mit einer Begehung und Befahrung in die Arbeitsweise des Bürgerprojekts eingeführt. Die einzelnen Termine werden gemeinsam festgelegt.

Wer sich näher über einzelne Themen informieren, die Patenschaft für eine Station übernehmen oder an der Entwicklung weiterer Stationen mitwirken möchte, ist herzlich eingeladen zu den speziellen Führungen und zum Projektplenum bzw. zu den einzelnen Arbeitsgruppen. Interessierte können sich vorweg auch an die VHS-Geschäftsstelle (Tel. 0491 92992 28, Herr Huhn) oder an den Fachdienst Umwelt der Stadt Leer (Tel. 9782 251, Frau Sander-Seyfert) wenden. Weitere Informationen über das Projekt gibt es auch über die Internet-Adresse des Projekts (http://leerpfad.wordpress.com/), des Arbeitskreises Stadtmarketing (www.stadtmarketing-leer.de) oder der Stadt Leer (www.leer.de).

Anstehende Themen u.a.:
- Stationen entlang der Ems: „Die Ems im Wandel der Zeit"
- Station Sinnesgarten mit Tastwand
- Radverkehr
- Ernst Pagels Garten als neue Station des Leer-Pfad-Projekts
- Station „Tiere in der Stadt" an der Jugendherberge
- Marketingstrategie für die zusätzliche Belebung des 15 Jahre jungen einzigartigen nachhaltigen stadtökologischen Projekts

Thomas Huhn
Mittwoch, 15.02.2012, 19.30
Wallhecken-Umwelt-Zentrum Ostfriesland, Feldstr. 11, Leer, Entgeltfrei

## Energetische Sanierung von Gebäuden

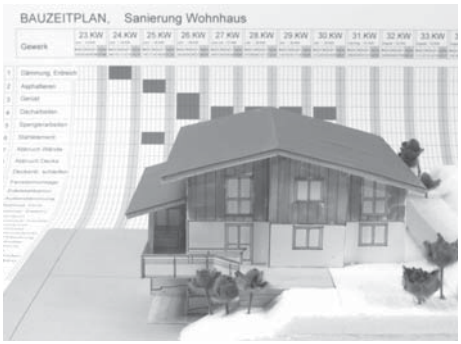
Neu

Vortrag

Rund 40 Prozent des Energieverbrauchs in Deutschland und etwa ein Drittel des klimaschädlichen Kohlendioxidausstoßes gehen von Wohngebäuden aus. Hierbei ist vor allem der Gebäudebestand als entscheidender Faktor zu nennen. Dementsprechend groß sind in diesem Bereich die Einsparmöglichkeiten. Der Vortrag beschäftigt sich deshalb überwiegend mit dem energetischen Zustand des Gebäudebestandes.

Unter Anderem geht es um folgenden Fragen: Wie entstehen die hohen Energiekosten, wann und warum entsteht Schimmel? Darüber hinaus werden die typischen Schwachstellen bei Gebäuden wie Wärmebrücken, Undichtheiten, ineffiziente Heizungsanlagen und Möglichkeiten ihrer Behebung, thematisiert.

Im zweiten Teil des Abends geht es um die Planung der energetischen Sanierung eines Gebäudes. Hier wird es einen umfangreichen Überblick über vielen unterschiedliche Möglichkeiten der energetischen Gebäudesanierung geben. Konkrete Beispiele aus der Praxis runden das ganze ab.




Im abschließenden Teil 3 des Vortrag wir die Frage beantwortet: Welche staatliche Zuschüsse und/oder zinsgünstige Darlehen gibt es? Wie und wo können die Fördermittel beantragt werden?

Im Rahmen des Vortrages wird unter anderem auf die verschiedenen Förderungsmöglichkeiten durch die Bafa, KfW, NBank usw. eingegangen.

Link zum Bafa: http://www.bafa.de/bafa/de/energie/erneuerbare_energien/innovationsfoerderung/formulare/index.html

Friedrich Lüpkes, Dipl. Energieberater (HTC)
6,00 Euro

1371130

### Termin 1

Dienstag, 20.03.2012, 19.00
Haneburg, Saal II

1371131

### Termin 2

Dienstag, 17.04.2012, 19.00
Haneburg, Saal I

1371140
### Denkmalschutz und Haussanierung
Neu

**Vortrag**

Der Vortrag setzt inhaltlich an den Vortrag „Energetische Sanierung von Gebäuden“ an, die spezielle Ausrichtung erfolgt auf denkmalgeschützte Gebäude. Zu dieser Veranstaltung wird zudem ein Vertreter des Monumentendienstes eingeladen.

Friedrich Lüpkes, Dipl. Energieberater (HTC)
Dienstag, 22.05.2012, 19.00
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

1371250
### Richtig Heizen und Lüften, Schimmel vermeiden
Neu

**Vortrag**

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen statt.**

Im Winter kommt immer wieder die Frage nach dem richtigen Verhältnis zwischen dem ausreichenden Heizen und dem ausreichenden Lüften auf. Dazu kommt noch der Umgang mit Räumen wie dem Bad oder dem Schlafzimmer. Denn da ist auch noch die Sache mit dem Schimmel.

Häufig sind Tauwasser oder schon eine hohe Luftfeuchtigkeit die Ursache. Die Veranstaltung will Wege aufzeigen, die verschiedenen Anforderungen miteinander zu verbinden. Auch die bauphysikalischen Hintergründe und Zusammenhänge werden allgemeinverständlich dargestellt.

Dr. Holger Glaus, Energieberater
Montag, 06.02.2012, 18.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

1371252
### Clever Energie sparen
Neu

**Vortrag**

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen statt.**

Es gibt viele gute Gründe, Energie zu sparen, sei es , dass es darum geht, die Kosten zu senken oder ob es um einen Beitrag zum Klimaschutz geht.

Am Anfang steht immer die Einschätzung des eigenen Verbrauchs. Solche Maßnahmen müssen durchaus nicht teuer sein:

schon durch das bewusste Steckerziehen anstelle des Stand-by Betriebes lassen sich pro Jahr um 80,00 Euro sparen.

Weitere Themen sind das Strom sparen durch die Wahl sparsamer Geräte und Leuchtmittel. Auch an der Heizung lässt sich eventuell schon durch Maßnahmen wie den hydraulischen Abgleich oder die Optimierung der Heizkurve Energie sparen.

Dr. Holger Glaus, Energieberater
Montag, 23.04.2012, 18.30
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro

# Natur

1315118
### Nutze die Heilkraft unserer Gartenpflanzen

**Ein Lichtbildervortrag für Gartenliebhaber/innen**

Wussten Sie schon, dass viele unserer Gartenpflanzen hervorragende Heilmittel sind? So lässt sich z. B. aus Majoran eine Schnupfensalbe für Säuglinge herstellen, Pfingstrose hilft bei Hämorrhoiden und Sellerie gegen Zellulitis. In diesem Vortrag werden Sie eine Menge Neues über unsere Gartenpflanzen erfahren. Einfache Anwendungstipps runden den Vortrag ab.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Dienstag, 24.04.2012, 19.30
VHS Blinke 61; Raum 3, 6,00 Euro

1315120
### Kräuterwanderung und Besuch der Johanniterkapelle Klosteresch

Diese Wanderung zur Erkundung von Kräutern und Heilpflanzen führt über das im Dreißigjährigen Krieg zerstörten Klosters Bokelesch, ein äußerst interessantes Gebiet für Heilpflanzen und Kräuter. Die sehenswerte Kapelle St. Antonius Eremit, das Gotteshaus des ehemaligen Johanniter Klosters Bokelesch ist Bestandteil unserer Wanderung. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in das Klostercafe, wo kostenlos ein Film über die Geschichte der Johanniter informiert.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 03.06.2012, 16.00
Treffpunkt Johanniter Kapelle, 8,00 Euro
Link zur Anreise: www.friesische-johanniter.de

1315130
### Gartengestaltung
Neu

**Vortrag**

Man schuftet im Garten, freut sich über Gedeihendes und ärgert sich über Misslungenes. Fast immer bewundert man andere Gärten, die schöner sind als der eigene. Dabei ist Gartengestaltung einfach und befriedigend, wenn einige Grundregeln beachtet werden. Nach Interessenlage der Teilnehmer/innen beraten wir über den Garten, der den persönlichen Neigungen entspricht. Ob er dann praktisch, gemütlich oder repräsentativ angelegt wird, ergibt sich beim Austausch der Wünsche. Für manche wird er erst interessant sein, wenn er botanische Vielseitigkeit verspricht. Basisinformation über die Anlage eines kleinen oder großen, eines Hausgartens oder eines Bauerngartens stehen am Anfang.

Edith Wesler
Mittwoch, 07.03.2012, 10.00
Haneburg, Sitzungsraum
7,50 Euro incl. 1,50 Euro Materialkosten

1315131
### Literatur für Gartenfreunde
Neu

mit Texten von Goethe, Hesse, Sackville-West und von Arnim

**Lesung :** Berühmte Gärtner wie Goethe, Hesse, Sackville-West und von Arnim berichteten über Erfolge und Nöte in ihrem Garten. Sie brachten ihre Neigung zum Garten und ihre Freude über Pflanzen schriftlich zum Ausdruck. Gedichte und Prosa entstanden, die sich mit dem Gedeihen in der Natur beschäftigen und mit der Wirkung von Gärten auf die menschliche Seele.

Edith Wesler
Mittwoch, 07.03.2012, 15.00
Haneburg, Saal IV, 6,00 Euro

1315134
### Gartenprojekt Pagels Garten
Neu

**Biologische Selbstversorgung erleben**

In diesem Kurs können Erwachsene, Kinder und Jugendliche erleben, wie es ist, sich selbst durch den Garten zu versorgen. Hierbei spielt der Aspekt der Nachhaltigkeit eine große Rolle. Sie erfahren alle Schritte vom Anbau bis zum Verzehr: Beet vorbereiten, Saatgut bestellen, Aussäen und Anpflanzen, Beetpflege, Ernten und Verarbeiten (Kochen) sowie gemeinsam essen und trinken am offenen Feuer. Es wird ausschließlich biologisch angebaut und zu den angepflanzten Lebensmitteln auch Wildkräuter verwendet.

Der Kurs wird über ein eigenes Beet draußen und eines im Gewächshaus von Pagels Garten verfügen.

Jutta Pals
Samstag, 10.03.2012, 14.00 - 17.00, 14-tägig
Leer, Pagels-Garten, Deichstr. 4
82,00 Euro, 36 UStd.

**Je nach Wetterlage bitte wetterfeste Kleidung anziehen.**

**Maximal 10 Teilnehmer/innen.**


## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß“**

für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

# Tiere

**1315135**

## Anfänger/innenkurs für Agilitysport

Neu

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Einführung in das Hobby Agility. Weder muss man für den Kurs besonders sportlich sein, noch über irgendwelche Vorkenntnisse verfügen, um hier teilnehmen zu können.

Eine normale Beweglichkeit ist völlig ausreichend. Der Spaß für Hund und Halter/in steht hier im Vordergrund - grundsätzlich wird bei uns gewaltfrei gearbeitet und Kettenwürger, Stachelhalsbänder und ähnliche Hilfsmittel sind in diesem Kurs verboten.

Den Hunden werden die notwendigen Geräte beigebracht, wobei an Geräten geübt wird, wie sie auch auf Turnieren verwendet werden, wie z. B. der Wippe, dem Steg, dem Reifen, Tunnel etc.

In der ersten Unterrichtsstunde wird den Halter/innenn ein wenig Theorie beigebracht, danach geht es dann aber sofort praktisch los. Der Kurs findet auf einem eingezäunten Privatgelände in Bunderhee statt, und zwar auch bei schlechtem Wetter.

Voraussetzungen:

Der Hund sollte gesund sein und mindestens ein Jahr alt. Ein gewisser Grundgehorsam ist wünschenswert.

Bitte mitbringen: Rutschfestes Schuhwerk, evtl. wetterfeste Kleidung, leicht abschluckbare Leckerchen und/oder Motivationsspielzeug für den Hund.

Regine Ripke
Mittwoch, 02.05.2012, 18.30 - 20.00, 10 Abende
Ort auf Anfrage.
49,00 Euro, 20 UStd.

**Maximal 7 Kursteilnehmer/innen**

**1315137**

## Ausbildung zum Hundetrainer/in

F&B Neu

In dieser Ausbildung geht es darum, Hunde richtig zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten und sie auszubilden. Ferner lernen wir wie man mit Problemhunden umgeht und sie dazu bringt wieder freundlich und aufmerksam zu sein. Dabei soll der Spaß mit dem Hund zu arbeiten nicht verloren gehen. Hierbei lernen die Teilnehmer/innen viele verschiedene Arten des Trainings auf jeden Hund individuell zugeschnitten. Es gibt kein Patentrezept - sondern nur viele Möglichkeiten.

Themen:

Anatomie, Krankheitslehre, Erste Hilfe, Verhaltenskunde, Leinenführigkeit, Nonverbales Training, Agility, Gehorsam erarbeiten, verschiedene Hilfsmittel benutzen, Vorbereitung/Planung einer Unterrichtsstunde.

Diese Ausbildung endet mit einer Abschlussprüfung (schriftlich, mündlich und praktisch). Die Teilnehmer/innen erhalten ein Zertifikat.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 24.03.2012, 10.00 - 15.00,
jeden vierten Samstag im Monat, 12 Termine
Haneburg, Foyer
720,00 Euro, 60,00 Euro pro Monat, 72 UStd.

pixelio.de - Stein

**1315140**

## Geh-Bei-Fuß-Training

Neu

Tagesseminar

Der Hund geht mit uns spazieren - das Leinengezerre raubt uns den letzten Nerv!

Entspannt spazieren gehen - das geht - aber wie?

In der Theorie werden die Probleme herausgefiltert, die Lösungen besprochen und anschließend im Praktischen geübt.

Bitte einen Hund mitbringen - aber auch Teilnehmer/innen ohne Hund sind willkommen.

Gemeinsame Freude am Spaziergang erleben - ein Team werden - mit ein wenig Übung ist dies möglich.

Heike Epple, Tiertherapeutin
Samstag, 12.05.2012, 10.00 - 13.00
Ort wird noch bekannt gegeben
15,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Flache Schuhe, kleine Leckerli, Leder/Stoff Leine keine Flexileine), wenn vorhanden ein Geschirr.**

**1315160**

## Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co.

**Vortrag**

Die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler ist aus der Naturheilkunde nicht mehr wegzudenken. Viele Menschen vertrauen auf diese Methode als gute Möglichkeit, sich eigenverantwortlich selbst zu behandeln. Da unsere Heimtiere gleiche oder ähnliche Erkrankungen bekommen können wie wir Menschen, sind die Schüsslersalze auch bei ihnen erfolgreich einsetzbar.

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Grundlagen dieser Therapieform und ihre Wirkung auf den Organismus. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick, wie Sie das richtige Mittel für Ihr Tier finden und wo die Grenzen der Salze sind.

Dietlind Rafalski, Tierheilpraktikerin
Dienstag, 28.02.2012, 19.30
Haneburg, Saal I
6,00 Euro

**Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs,** den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

**Dann machen Sie uns einen Vorschlag.**

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

**1561115** F&B Neu

## EDV-Finanzbuchhaltung

Am Beispiel eines professionellen Finanzbuchhaltungsprogramms (bei uns Lexware) werden folgende Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt:

- Kenntnisse über sinnvolle Hardware-Konfigurationen und das Installationsverfahren für den Einsatz eines FiBu-Programms
- Kenntnis der Struktur eines Finanzbuchhaltungsprogramms
- Fertigkeit, mit einem FiBu-Programm zu arbeiten
- Fähigkeit, Auswertungen vorzunehmen und Abschlüsse zu interpretieren.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Maus und Windows sollten vorhanden sein.

Die in den Kursen Buchführung und Bilanzierung zu erwerbenden Vorkenntnisse werden ebenfalls zugrundegelegt. Die Prüfung findet am 28.04.2012 statt.

Marina Bokelmann, selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag / Donnerstag, 12.03.2012 - 28.04.2012, 18.00 - 21.30, Unterricht montags, donnerstags und samstags
VHS Blinke 61; Raum 5
169,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr und Materialkosten, 60 UStd.

**1561117** F&B BU Neu

## EDV - Lohn und Gehalt

**Bildungsurlaub**

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung (Theorie).

Lerninhalte:

- Erfassen der Stammdaten (Personal, Krankenkassen, Finanzamt)
- Die Basislohnarten
- Korrekturabrechnung
- Jahreswechsel
- Erstellen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Ausdruck von Stammdaten, Abrechnungs- und Auswertungslisten
- Lohnsteueranmeldung
- Kontenverwaltung
- Beitragsnachweis Krankenkassen
- Vorgezogener Lohnsteuerjahresausgleich

Die Prüfung findet am 18.03.2012 statt.

Marina Bokelmann,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag, 12.03.2012, 09.00 - 16.00, 7 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5; 198,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsentgelt und Materialkosten, 48 UStd.

**1661100** F&B

## Bilanzbuchhalter/in

Die Prüfung zum geprüften Bilanzbuchhalter / zur geprüften Bilanzbuchhalterin ist ohne Zweifel eine der erfolgreichsten IHK-Fortbildungsprüfungen. Die Prüfung zählt zu den Weiterbildungsprüfungen mit dem höchsten Anforderungsprofil. Den Schwierigkeitsgrad belegt u.a. die Tatsache, dass ein beachtlicher Teil die Prüfung erst im zweiten und dritten Anlauf besteht. Dem hohen Qualifikationsniveau entspricht aber auch der Erfolg. Die Prüfung besteht aus folgenden Teilen und Unterrichtsfächern:

Die Prüfung zum anerkannten Abschluss „Geprüfte/r Bilanzbuchhalter/in" gliedert sich in folgende Prüfungsteile und Handlungsbereiche:

**Prüfungsteil A:**

Handlungsbereiche:
1. Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung,
2. Finanzwirtschaftliches Management;

**Prüfungsteil B:**

Handlungsbereiche:
1. Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und des Lageberichts nach nationalem Recht,
2. Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards,
3. Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre,
4. Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

**Prüfungsteil C:**

Präsentation und Fachgespräch.

Eine detaillierte Beschreibung der Prüfungsinhalte finden Sie hier:

http://www.ihk-emden.de/content/images_web/04_aus_weiterbildung/2010_02/gepruefter_bilanzbuchhalter.pdf

Unterrichtszeiten und Unterrichtsstunden:

Die Weiterbildung umfasst ca. 920 Unterrichtsstunden einschließlich eines dreitägigen und eines fünftägigen Bildungsurlaubs für die jeweilige Prüfungsvorbereitung.

Der Unterricht findet montags und mittwochs von 18:30 - 21:00 und drei- bis vierwöchentlich samstags von 08:30 - 12:30 statt.

Der Lehrgang beginnt am 16.04.2012 und endet im Herbst 2015.

Dozent/innenteam
Montag, 16.04.2012,18.30 - 21.00,
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
3300,00 Euro + 307,00 Euro IHK-Prüfungsgebühr, 920 UStd.

**Zahlbar in 33 Monatsraten à 100,00 Euro**

**BU = Bildungsurlaub**

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

### IHK-Weiterbildungsabschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter / Geprüfte Bilanzbuchhalterin"

Der IHK-Weiterbildungsabschluss „Geprüfter Bilanzbuchhalter / Geprüfte Bilanzbuchhalterin" ist im Zuge der sich wandelnden beruflichen Aufgaben und Anforderungen an die Bilanzbuchhalter von Grund auf überarbeitet und vom Bundesministerium für Bildung und Forschung zum 1. November 2007 als novellierte Verordnung erlassen worden. **Verlockende Berufsperspektiven:** Viele Bilanzbuchhalter bekleiden bereits heute Schlüsselpositionen im Finanz- und Rechnungswesen. Die neue Rechtsverordnung trägt diesem Umstand Rechnung und qualifiziert den Berufsstand für zukünftige Verantwortungsbereiche.

**Mehr Handlungsbereiche:** In einer globalisierten Wirtschaft wachsen auch die Anforderungen an die Buchführung. Internationale Rechnungslegungsstandards (IFRS/IAS und US-GAAP) werden für die gesamte Wirtschaft immer wichtiger. Folgerichtig bezieht die neue Prüfungsordnung auch das internationale Steuerrecht ein und umfasst die Erstellung von Abschlüssen nach internationalen Standards. **Mehr Praxisorientierung:** Sowohl angestellt als auch selbstständig bieten sich Bilanzbuchhaltern vielfältige Einsatzfelder. Die neue Prüfungsordnung reduziert die Theorie zugunsten von Praxisinhalten und stärkt damit die Handlungsorientierung des Berufsstandes. Bilanzbuchhalter sollen zukunftsgewandt agieren und flexibel auf neue Herausforderungen reagieren können.

**Mehr Verantwortung:** Durch Themen wie Ratings gewinnt das Finanz- und Rechnungswesen an Relevanz. Viele Zahlenanalysen bilden die Grundlage für weit reichende Managemententscheidungen. Bilanzbuchhalter sollen zukünftig steuernd auf einen optimalen Jahresabschluss einwirken können. Eine optionale Prüfung im Fach Organisations- und Führungsaufgaben qualifiziert zusätzlich für Leitungspositionen.

**Die Zielgruppe:** Interessenten, die die Bilanzbuchhalterprüfung bei der Industrie- und Handelskammer ablegen möchten und bis zur Prüfung die Zulassungsvoraussetzungen gem. § 2 der Verordnung über die Prüfung zum anerkannten Abschluss Geprüfter Bilanzbuchhalter / Geprüfte Bilanzbuchhalterin vom 18. Oktober 2007 erfüllen. Das Berufsfortbildungsseminar bereitet auf die IHK-Prüfung zum anerkannten Abschluss „Geprüfte Bilanzbuchhalterin/Geprüfter Bilanzbuchhalter" vor.

**Voraussetzungen für die Zulassung zum Zeitpunkt der Prüfung:**

1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf mit einer vorgeschriebenen Ausbildungszeit von drei Jahren und danach eine mindestens dreijährige kaufmännische Berufspraxis.
   oder
2. ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium an einer Hochschule oder einen betriebswirtschaftlichen Diplom- oder Bachelor-Abschluss einer staatlichen oder staatlich anerkannten Berufsakademie oder eines akkreditierten betriebswirtschaftlichen Ausbildungsganges einer Berufsakademie und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis
   oder
3. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis.

Die Berufspraxis nach Absatz 1 muss in der beruflichen Fortbildung zum geprüften Bilanzbuchhalter / zur geprüften Bilanzbuchhalterin dienlichen kaufmännischen oder verwaltenden Tätigkeiten und dabei überwiegend im betrieblichen Finanz- und Rechnungswesen, erworben worden sein.

1561119

## Betriebliches Steuerrecht I im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs

F&B Neu

Im Modul „Betriebliches Steuerrecht I“ werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Grundzüge des Steuerrechts in den für den Betrieb relevanten Gebieten
- Abgabeordnung
- Einkommenssteuer
- Lohnsteuer
- Umsatzsteuer und Gewerbesteuer
- Steuerliche Beurteilung einfacher Sachverhalte des Betriebsgeschehens

Der Lehrgang kann zur Vorbereitung auf den Bilanzbuchhalter/innenlehrgang, die Prüfung im Rahmen des Finanzbuchhalter/innenlehrgangs oder einfach zum Erwerb von Kenntnissen im Bereich des Steuerrechts genutzt werden.

Die Prüfung findet am 07.07.2012 statt.

Marina Bokelmann,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Montag / Donnerstag, 07.05.2012 - 07.07.2012,
18.00 - 20.30,
Unterricht montags und donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
120,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr und Materialkosten, 48 UStd.

1561210

F&B

## Finanzbuchhaltung für kleine u. mittelständische Unternehmen

Der Kurs wendet sich an Handwerker/innen, Inhaber/innen oder Mitarbeiter/innen kleinerer Betriebe, die ihre Buchhaltung künftig selbst mit dem Computer machen möchten. Gearbeitet wird mit dem Finanzbuchhaltungsprogramm „LEXWAREbuchhalter“, mit dem die Buchführungsarbeiten einfach, schnell und kostengünstig erledigt werden können. Im einzelnen lernen Sie, wie Stammdaten erfasst werden, wie Saldovortragsbuchungen, Buchungen im Absatzbereich, im Beschaffungsbereich, im Personalbereich, im Sachanlagenbereich, auf dem Privatkonto und beim Jahresabschluss getätigt werden und wie Stornobuchungen gemacht werden. Außerdem werden Auswertungen wie z. B. Bilanz oder Gewinn- und Verlustrechnungen erstellt und interpretiert.

Marina Bokelmann,
selbstständige Bilanzbuchhalterin (IHK)
Samstag, 02.06.2012, 08.30 - 16.30
Samstag, 09.06.2012, 08.30 - 16.30
Samstag, 16.06.2012, 08.30 - 16.30
VHS Blinke 61; Raum 5, 96,00 Euro, 24 UStd.

1561214

F&B

## Kaufmännische Buchführung

Ziel: theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse, die bei der Kaufmannsgehilfenprüfung verlangt werden. Gesetzliche Grundlagen, Erarbeitung des Systems, Kontenrahmen - Kontenplan, Buchung schwieriger Geschäftsvorfälle, Abschlussübungen, Bilanzbeurteilungen.

Udo Ensuleit, Studiendirektor, Dipl. HdL
Montag, 06.02.2012, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
66,00 Euro, 30 UStd.

## Lehrgang Finanzbuchhalter/-in

Der / Die „Geprüfte Finanzbuchhalter/in (VHS)“ ist ein hochqualifizierter Abschluss mit betriebswirt-schaftlichem und steuerrechtlichem Schwerpunkt. Er ist auch für berufsbildende Schulen interessant, die ihren Schülerinnen und Schülern eine zusätzliche Qualifikation vermitteln wollen. Er bildet die Basis für eine spätere Weiterbildung zum / zur Bilanzbuchhalter/in und bereitet gezielt auf den Einsatz im Beruf vor.

Ziel: Die Teilnehmer/innen sollen befähigt werden, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten und damit ihre berufliche Qualifikation zu erweitern und zu verbessern.

Zielgruppe: Kaufm. Vorgebildete (Beschäftigte und Nichtbeschäftigte), die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben oder als Selbstständige oder mithelfende Familienangehörige ihre Buchführung oder Vorarbeiten dazu selbst durchführen wollen. Der Lehrgang kann auch der Auffrischung und Vorbereitung auf das Bilanzbuchhalter(innen)-seminar dienen.

Inhalte: Das Lehrgangssystem besteht aus 5 Pflichtmodulen und 1 Wahlmodul, die jeweils mit einer Prüfung enden. Die Anmeldung erfolgt jeweils nur für einen Kursus. Der Lehrgang dauert insgesamt, wenn alle Kurse zustande kommen, ca. 2 Jahre. Es wird an einigen Samstagen Unterricht sein. Die Prüfungen werden ebenfalls samstags stattfinden. Ein neuer Lehrgang ist für das Frühjahr 2013 in Planung.

| Dauer | Kurs | Beginn |
|---|---|---|
| 84 Ustd. | Buchführung | I/2013 (Pflicht) |
| 48 UStd. | Bilanzierung | I/2013 (Pflicht) |
| 60 UStd. | EDV-Finanzbuchhaltung | I/2012 (Wahl) |
| 60 Ustd. | Kosten- und Leistungsrechnung I | I/2012 (Pflicht) |
| 40 Ustd. | Kosten- und Leistungsrechnung II | I/2012 (Wahl) |
| 48 UStd. | Betriebliches Steuerrecht I | II/2012 (Pflicht) |
| 52 Ustd. | Recht und Finanzen | II/2012 (Pflicht) |

Angerechnet wird Inhaber/innen vdieses Abschlusses das Studienmodul „Betriebswirtschaftliche Steuerlehre“ mit einem Umfang von 8 Kreditpunkten, dies entspricht einem Workload von 200 Arbeitsstunden.

Zur Inanspruchnahme der Anrechnung genügt es, einen Anrechnungsantrag zusammen mit dem Weiterbildungszeugnis beim Prüfungsamt einzureichen. Nähere Informationen zur pauschalen Anrechnung auf der Webseite des Studiengangs „Business Administration“ www.bba.uni-oldenburg.de.“ (Quelle: www.oh.uni-oldenburg.de)

Bei Studiengängen mit kleineren Modulen kann das Modul „Kosten- und Leistungsrechnung“ des Weiterbildungsabschlusses „Geprüfter Finanzbuchhalter/in (VHS)“ mit 4 Kreditpunkten - dies entspricht einem Workload von 100 Arbeitsstunden - angerechnet werden. Im Rahmen des Projektes „Europa fördert Niedersachsen“ wird auch an einer Neuausrichtung der Module gearbeitet

## Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

**Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung**

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:

Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung wurde ein wenig, im Vergleich zu den letzten Jahren, geändert. Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Neu ist, dass Sie diese Förderung nur alle zwei Kalenderjahre erhalten können.

Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,- Euro (40000,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Wir sind eine offizielle Beratungsstelle zur Bildungsprämie und stellen die Prämiengutscheine nach einem Beratungsgespräch sofort aus.

Vereinbaren Sie telefonisch unter
0491 92 99 20 einen Beratungstermin.

**Weitere Informationen finden Sie auf der Seite www.bildungsraemie.info**

FRAUEN UND BERUF

F&B

In Zusammenarbeit mit
der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf,
Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99902822.

Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

# Berufliche Bildung

**1523110**

## Selbstmanagement für Frauen - Coachinginstrumente

zur persönlichen und beruflichen Entwicklung kennen lernen

Nicht selten befinden sich Berufstätige in einem komplexen System von strukturellen Zwängen, organisatorischer Einbindung betrieblicher, persönlicher und gruppenbezogener Interessen. In diesem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen und Belastungen finden Sie kaum Zeit, über ihre gegenwärtige und zukünftige berufliche und persönliche Situation zu reflektieren.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Hilfe des Konzepts des Selbstmanagements die Vorstellungen, Pläne und Ziele für das eigene Leben, in das der berufliche Erfolg eingebettet ist, zu überprüfen. Die eigenen Ziele im Arbeitsleben sollen mit Blick auf die persönliche und berufliche Weiterentwicklung abgeklopft und gestaltet werden.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die die Bereitschaft mitbringen, eigene berufliche und persönliche Fragestellungen zu bearbeiten. Das Seminar ist prozessorientiert gestaltet und bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst zu befragen: Wo stehe ich gerade und wohin strebe ich? Das bedeutet möglicherweise auch die Zeit für eine Neuausrichtung zu nehmen und den bisher eingeschlagenen Weg zu verlassen.

Inhalt:
- Reflexion der eigenen Ziele
- Klarheit über die eigenen Bedürfnisse/ Interessen und Visionen
- Umsetzen des erkannten Ziele
- Bewusst machen von eigenem Potenzial
- eigene Kraftquellen ausfindig machen und aus ihnen schöpfen
- Hindernisse, Verstrickungen erkennen, auflösen und überwinden
- Integration zwischen Wunsch, Vision, Bedürfnis und Realität

Claudia Hollander,
Coach und Mediatorin, Dipl. Finanzwirtin
Mittwoch, 02.05.2012, 19.00 - 21.30, 5 Abende
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro, 15 UStd.

**1523120**

## Konfliktmanagement - Gesprächsführung in schwierigen Situationen

**Wochenendseminar**

Wir unterscheiden heute gerne zwischen überreden und überzeugen. Wer überredet, verschleiert und manipuliert andere - wer überzeugen kann, macht Informationen transparent und kooperiert mit anderen.

Überzeugendes Argumentieren ist die Basis für einen effektiven, zeitsparenden und motivierenden, vor allem aber einen menschlichen Umgang miteinander am Arbeitsplatz. Dieses Seminar spricht daher sowohl Mitarbeiter/innen als auch Vorgesetzte an, in deren Arbeitsgebiet schwierige Gesprächs-und Besprechungssituationen zu bewältigen sind.

Inhalte
- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konflikte: Arten, Ursachen, Symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern - Konfliktmuster (er)kennen
- Lösungskompetenz: kreative Verhaltensalternativen, Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung im Konfliktsituationen
- wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge zur Konfliktlösung
- Konstruktives Konfliktmanagement im Unternehmen

In diesem Seminar können Sie Ihre individuellen Gesprächssituationen der Arbeitswelt, wie z. B. konfliktreiche Zweiergespräche, komplexe Diskussionsrunden oder schwierige Besprechungen in einem geschützten Raum praktisch erproben. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen und Reflexions- sowie Übungsmöglichkeiten zu den vorgenannten Inhalten.

Claudia Hollander,
Coach und Mediatorin, Dipl. Finanzwirtin
Freitag, 11.05.2012, 17.00 - 21.00
Samstag, 12.05.2012, 09.00 - 17.00
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro, 15 UStd.

**1569100**

## Berufsrückkehrerinnen

Sie wollen den Schritt zurück ins Berufsleben gehen und müssen dazu noch einiges klären und regeln, dazulernen und vor allem den geeigneten Betrieb finden. Sie kommen aus dem Berufsbereich Kauffrau, Verwaltung, Verkauf, Pflege, Gesundheit oder Erziehung, Raumausstattung, Dekoration, Friseurin u.a.. Gemeinsam mit allen werden Fragen besprochen, Inhalte erlernt und individuell oder in kleineren Gruppen alternative Arbeitsbereiche überlegt und berufsspezifische Qualifikationen angegangen.

Grundkenntnisse in EDV, dem Umgang mit dem Internet und der Textverarbeitung sind begünstigende Voraussetzungen zum Zugang zu vielen Berufen und werden von allen erworben. Eine berufsspezifische Erprobung und Qualifizierung ist in unterschiedlich langen Praktikumsphasen vorgesehen. Dabei werden inhaltliche Aspekte, die Lage und Dauer der Arbeitszeit erprobt und wenn nötig mit den realisierbaren Kinderbetreuungszeiten abgestimmt. Darüber hinaus sind kleine modulare Einheiten zur fachspezifischen Qualifizierung vorgesehen.

Der Weiterbildungslehrgang schließt mit einem Zertifikat mit Angabe der Anzahl der Unterrichtsstunden der einzelnen Inhalte ab. Zu den individuellen Möglichkeiten gehört, dass einzelne Teilnehmerinnen an speziellen Fortbildungsangeboten aus dem aktuellen VHS-Programm, die beruflich relevant sind, kostenlos teilnehmen, wenn vorgesehen auch Prüfungen absolvieren können, und dafür die Unterrichtszeit als Lehrgangszeit angerechnet werden kann.

Ursula Hempel
Donnerstag, 02.02.2012, 08.15 - 12.15, 79 Tage, VHS Blinke 61; Raum 4, 395 UStd.

**1623100**

## Erfolgreiche Verkaufsgespräche führen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Produkte oder Dienstleistungen im persönlichen Gespräch verkaufen.

Der Verkauf beginnt beim ersten „Nein“ bzw. bei Einwänden! Wenn der/die Kunde/in gleich „Ja“ sagt, ist es kein Verkaufsgespräch.

Sie kennen den Ausdruck „Wer fragt, führt!“ Doch nutzen nur wenige Verkäufer/innen dieses Wissen.

Fragetechniken sind ein wichtiger Bestandteil für gute Verkaufsgespräche. Sie können sich quasi zum Erfolg fragen. Aber nur, wenn es echte Fragen sind, die dem Gegenüber Wertschätzung ausdrücken. Doch warum fällt uns das Fragen so schwer, und warum verfallen wir in stressigen Situationen leicht in die Sagetechnik? Das Wissen über die Hintergründe hilft Ihnen, auch in schwierigen Verkaufsphasen souverän zum Abschluss zu kommen.

Weiterer Bestandteil eines erfolgreichen Verkaufsgesprächs besteht im Pencel-Selling. Oftmals sind die Verkaufsflyer oder Prospekte für den Kunden schwer verständlich oder nicht individuell genug. Die Kunden wünschen individuelle Angebote und Verkaufslösungen. Die wesentlichen Informationen kann man so kurz und knapp zur Verfügung stellen. Bilder und kleine Zeichnungen verstärken die Aufnahmefähigkeit des Kunden und unterstützen die Verständlichkeit Ihrer Ausführungen.

In der Regel haben wir nur begrenzte Mengen an Kundendaten zur Verfügung. Daher ist es wichtig, diese Ressourcen optimal zu nutzen. Werden Sie erfolgreicher und selbstbewusster durch Steigerung Ihrer Kompetenzen und haben Sie Spaß am Verkauf Ihrer Produkte oder Dienstleistungen. Und ein gutes Verkaufsgespräch endet mit zwei lächelnden Gesprächsparteien.

Ralf Freitag, Vertriebsleiter und Verkaufstrainer
Samstag, 26.05.2012, 09.00 - 13.15
Haneburg, Festsaal
23,00 Euro, 5 UStd.

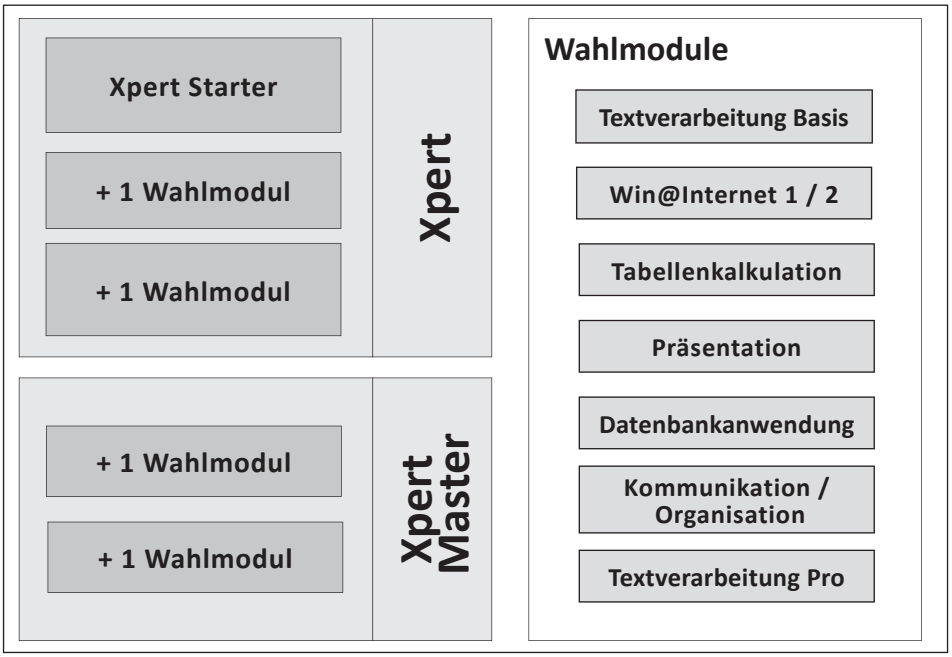
**Xpert – der Europäische ComputerPass**

Ein europataugliches EDV-Zertifikat bildet heute eine entscheidende Voraussetzung für ein erfolgreiches Arbeitsleben. Denn: die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betriebe benötigen für einen Großteil der Arbeitsabläufe IT-Kenntnisse Stellenbewerberinnen und -bewerber sind auf die breite Anerkennung ihrer erlernten Kenntnisse angewiesen

Die zeitgemäße Weiterbildungsantwort der Volkshochschulen auf diese Bedingungen heißt: „Xpert, der Europäische ComputerPass". Der breit anerkannte Abschluss beruht auf einer Wei-terentwicklung der bewährten Zertifikate „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung" und „Computer-Pass Büro und Verwaltung". In das berufsorientierte Konzept fließen mithin 25 Jahre Lehr- und Prüfungserfahrung ein.

Das Lehrgangssystem „Xpert" vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus acht Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Die Prüfungen werden in einem hochmodernen praktischen elektronischen Prüfungsverfahren durchgeführt, das direkt in der Anwendung arbeitet. Im Mittelpunkt des Einsteigerlehrgangs stehen praxisorientierte Lernmodule, die einen niederschwelligen Einstieg ermöglichen.

Mit Xpert machen Sie sich fit für den Arbeitsmarkt!




**1763101** F&B

## Xpert Starter Windows 7

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal mit einem Personal Computer (PC) arbeiten wollen oder grundlegende PC-Kenntnisse erlangen wollen. Der Umgang mit Dateien, Programmen, Internet und E-Mail scheint für jede/n selbstverständlich. Doch häufig zeigt sich in der Praxis, dass ein effektives Arbeiten mehr als nur oberflächliche Kenntnisse verlangt. Xpert Starter vermittelt die grundlegenden Fähigkeiten für den Umgang mit dem PC. Gleichzeitig dient er als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte sind:
- Aufbau und Aufgaben eines typischen PC-Systems
- Bedienung und Konfiguration der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Nutzung von typischen Windows-Anwendungsprogrammen
- Verwaltung von Dateien, Ordnern und Datenträgern mit dem Windows-Explorer
- Aufbau und Nutzung des Internets
- Nutzung wichtiger Internet-Dienste (WWW und E-Mail)
- Recherche im WWW
- Sicherheitsaspekte

Es besteht die Möglichkeit den Kurs mit einer landeseinheitlichen Prüfung Xpert abzuschließen.

Eine Prüfung im Rahmen des Xpert Computer Passes ist für den 09.06.2012 vorgesehen.

Hans-Joachim Preuss
Freitag, 10.02.2012, 18.30 - 21.30, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
192,00 Euro /Hinzu kommen Prüfungsgebühren i. H. v. 45,00 Euro, wenn Sie am Kurs 1763103 nicht teilnehmen, 48 UStd.

**1763103** F&B

## Prüfungsvorbereitung Xpert Starter Windows 7

Für Teilnehmer/innen, die den Xpert-Europäischer Computer Pass erwerben wollen und bereits Kenntnisse aus dem Kurs „Xpert-Starter" erworben haben.

Die Prüfung findet am 09.06.2012 statt.

Hans-Joachim Preuss
Freitag, 01.06.2012, 18.00 - 21.45
Samstag, 02.06.2012, 09.30 - 17.30
Samstag, 09.06.2012, 09.30 - 12.00
VHS Blinke 61; Raum 6
105,00 Euro, incl. 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 15 UStd.

**Einzelplatzschulung**

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

**Prüfungsvorbereitung**

Beachten Sie auch die Kurse zur Prüfungsvorbereitung der Xpert Wahlmodule **Tabellenkalkulation** und **Präsentation** auf Seite: 23.

**1765101** F&B

## Kommunikation mit Outlook 2010

Der Umgang mit elektronischen Nachrichten in Form von E-Mails ist aus dem heutigen Berufs- und Privatleben nicht mehr wegzudenken. Outlook 2010 ist ein Programm zum Empfangen, Versenden und zum Verwalten von E-Mails.

Mit Outlook 2010 können sie aber auch die im (Arbeits-)alltag anfallenden Termine, Adressen und Aufgaben organisieren. Vielfältige Möglichkeiten ergeben sich durch die Verbindung zu anderen Programmen.

So kann z. B. das Outlook-Adressbuch auch zur Serienbrieferstellung in Verbindung mit Word 2010 genutzt werden. In Netzwerken können mit Outlook Besprechungen und Projekte elektronisch geplant, organisiert, verteilt und überwacht werden. Damit ist Outlook auch im Team vielseitig einsetzbar.

Der Kurs behandelt folgende Schwerpunktthemen:
- E-Mails versenden, empfangen und verwalten
- Verwalten von Adressen/ Kontakten und Terminen
- Aufgaben und Besprechungen planen und organisieren
- Serienbriefe und -emails
- Outlook individuell anpassen, organisieren und gestalten

Voraussetzung für die Teilnahme sind Windows-Grundkenntnisse. Es besteht die Möglichkeit den Kurs mit einer landeseinheitlichen Prüfung Xpert abzuschließen.

Eine Prüfung im Rahmen des Xpert Computer Passes ist für den 24.03.2012 vorgesehen.

Jörg Reinema, Systemadministrator
Dienstag, 07.02.2012, 18.45 - 21.45, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 5
141,00 Euro incl. 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 24 UStd.

# EDV mit Muße

**Seminare mit Muße**

Für Senior/innen und Andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

**1863106**

## EDV mit Muße Einführungskurs für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die im Umgang mit dem Computer unerfahren und unsicher sind und endlich ohne männliche Mitteilnehmer einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich behandelt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfängerinnen bekannt gemacht.

Günter Zierleyn
Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6, 84,00 Euro, 21 UStd.

**Rückfragen beim Kursleiter, Tel.: 0491 4541864 oder E-Mail guenter.zierleyn@ewetel.net**

**1863112**

## EDV mit Muße - Grundkurs

Nachmittagskurs mit Windows 7

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Wesentliche Inhalte:
- Überblick über die einzelnen Komponenten eines PCs
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows
- Start von Programmen
- Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem Windows-Explorer (Erstellen von Ordnern, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien)
- Dateien aus dem Papierkorb „retten“
- Erstellen, Bearbeiten, Drucken und Speichern von Texten

Annerose Haak
Dienstag, 07.02.2012, 16.00 - 18.15,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
84,00 Euro, 21 UStd.

**1863114**

## EDV mit Muße - Aufbaukurs

Nachmittagskurs mit Windows 7

Inhalte:
- Arbeiten mit Bibliotheken
- Dateien suchen
- Arbeiten mit externen Datenträgern
- Verknüpfungen erstellen

Schnuppern in verschiedenen Programmen wie Tabellenkalkulation, Fotobearbeitung, Präsentationsprogramm sowie im Internet.

Annerose Haak
Dienstag, 17.04.2012, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 15 UStd.

**1865145**

## Word mit Muße

Einführung in die Textverarbeitung mit Word 2007.

Inhalte:
- Starten und Beenden von WORD
- Die Word-Arbeitsoberfläche
- Grundlegende Techniken: Texteingabe, bewegen im Text, markieren, überschreiben, Textkorrektur, rückgängig machen, Text verschieben und kopieren
- Textdateien speichern, öffnen und drucken
- Zeichenformatierung
- Absatzformatierung
- Seitenlayout

Computerkenntnisse werden vorausgesetzt.

Annerose Haak
Mittwoch, 18.04.2012, 16.00 - 18.15,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 15 UStd.

**1866130**

## Word und Excel mit Muße für Frauen

Dieser Kurs baut auf dem einführenden Kurs „EDV mit Muße (für Frauen)“ auf. Es ist geplant, an drei Abenden in Word und an vier Abenden in Excel detaillierter einzuführen.

Günter Zierleyn
Donnerstag, 12.04.2012, 19.30 - 21.45, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
84,00 Euro, 21 UStd.

**Rückfragen beim Kursleiter, Tel.: 0491 4541864 oder E-Mail guenter.zierleyn@ewetel.net**

**1864115**

## Internet mit Muße

„Wir Wollen‘s Wissen“

**Nachmittagskurs für Senior/innen**

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen- Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software)- Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, E-Mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qualifizierte Suche nach Themen und Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. „Surfen“ (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ werden vorausgesetzt.

Achim Möller
Montag, 07.05.2012, 15.30 - 18.30,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
80,00 Euro, 20 UStd.

**IWiN**

**(Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen)**

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in Unternehmen mit bis zu 250 Mitarbeitern. Gefördert wird die berufliche Weiterbildung von Beschäftigten. Eine Förderung für Firmeninhaber/innen ist nur bei einer Betriebsgröße von unter 50 Mitarbeitern/innen möglich. Der Antrag auf Förderung muss von dem Unternehmen bei der regionalen Anlaufstelle (der IHK für Ostfriesland und Papenburg in Emden) gestellt werden. Es können bis zu 90 % der Weiterbildungskosten gefördert werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.iwin-niedersachsen.de oder bei der
Industrie- und Handelskammer
für Ostfriesland und Papenburg,
Ringstrasse 4, 26721 Emden

Ansprechpartner:
Adolf Groen, Telefon: 04921 890168,
Fax: 04921 89019268,
E-Mail: adolf.groen@emden.ihk.de,
Internet: www.ihk-emden.de

**1866108**

## E-Mail für Einsteiger/innen mit Muße

Arbeiten mit E-Mail:
- E-Mail Adresse anlegen
- E-Mail erstellen
- E-Mail versenden und empfangen
- E-Mail mit Anhang
- E-Mail verwalten

Grundlegende Computerkenntnisse sind notwendig.

Annerose Haak
Mittwoch, 15.02.2012, 16.00 - 18.15,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 5
48,00 Euro, 12 UStd.

**1867220**

## Fotobuch mit Muße gestalten

**Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert**

In diesem Kurs wird vermittelt wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren und in eine gedruckte Form dar zu stellen.

Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer/innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 26,95 Euro von CEWE-Color. PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich. Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick oder einer CD-ROM zum Kurs mit bringen.

Kursinhalte:
- Fotobuch anlegen
- Einbandgestaltung
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Erste und letzte Seite

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 02.05.2012, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage, VHS Blinke 61; Raum 5
36,00 Euro, 9 UStd.

# Junge VHS

**1864060**

## EDV für Kids: Internet und Word

**Kurs für Schüler/innen von 8 bis 12 Jahren**

**in den Osterferien**

Hier werden Kinder auf spielerische Weise in den Umgang mit Word und dem Internet eingeführt. Wir arbeiten mit Fenstern und Menüs, lernen mit der Maus umzugehen, erstellen Dateien und Ordner, surfen im Internet und bedienen sonstige PC-Komponenten. Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen.

Kursinhalte:
- Starten und Beenden von Word
- Die Word Arbeitsoberfläche
- Sicher im Internet

Hans-Joachim Preuss
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012,
10.00 - 13.00, 5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 6
67,00 Euro, 16,7 UStd.

# Internet

**1864101**

## Kinder und Internet

**Vortrag**

Das Internet ist ein nicht mehr wegzudenkendes Informations- und Kommunikationsmedium. Unsere Gesellschaft kommt ohne E-Mail, Homepages und alle anderen Möglichkeiten, die das Internet bietet, nicht mehr aus. Aber wie in jedem Bereich des gesellschaftlichen Lebens gibt es auch hier schwarze Schafe, die pornographische, rassistische und gewaltverherrlichende Seiten veröffentlichen. Dieser Umstand erfordert eine kritische Nutzung des Internet.

An diesem Abend sollen Strategien aufgezeigt werden, wie Sie als Eltern, diese richtige und kritische Nutzung des Internet an Ihre Kinder weitergeben können. Es werden auch technische Möglichkeiten angesprochen, mit denen die Internet-Nutzung für Ihre Kinder reglementiert werden kann.

Jens Freese, Systemadministrator
Montag, 04.06.2012, 19.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro

# EDV-Anwendungen

**1864150**

## Die eigene Homepage - Grundkurs

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Sie sollten wissen, was Dateien und Verzeichnisse sind und nicht den Überblick verlieren, falls mal mehrere Programme geöffnet sein sollten... ansonsten kann ich nur sagen: HTML und Co. ist nicht schwer.

Folgende Themen werden behandelt:
- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Bitte bringen Sie sich einen USB-Stick mit.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.45, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
96,00 Euro, 24 UStd.

**Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.**

**1865100**

F&B Neu

## Word 2010 für Windows

Ein großer Teil des im Büro anfallenden Schriftverkehrs besteht aus immer wiederkehrenden Textteilen. Textverarbeitungsprogramme bieten die Möglichkeit, Texte zu speichern. Diese können dann schnell und einfach korrigiert, ergänzt, verkürzt und umgestellt werden, ohne sie immer wieder neu schreiben zu müssen. Zusätzlich können auch Textbausteine kombiniert und Serienbriefe erstellt werden.

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale sowie Fertigkeiten im Umgang mit einem typischen Textverarbeitungsprogramm Word 2010.

Inhalte:
- Grundlagen der Texteingabe und -verarbeitung- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung vornehmen
- Mit Tabellen arbeiten
- Mit Word drucken
- Serienbriefe erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente verwalten (z. B. Entwurfsversionen, Dokumente in verschiedenen Word-Versionen verwenden)

Carsten Löning
Dienstag, 14.02.2012, 18.45 - 21.45, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
159,00 Euro, 48 UStd.

pixelio.de - Alexandra H.

F&B Neu

## Word 2010 Briefe schreiben und formatieren

Die Möglichkeiten und Arbeiten der Textverarbeitung mit Word 2007/2010.

Von einfachen privaten Briefen bis zur professionellen Anwendung. Texte formatieren, Sonderzeichen und das Anwenden von Textbausteinen. Einfügen und bearbeiten von Grafikelementen, Fotos und Formatvorlagen. Texte mit Grafiken, Diagrammen und Symbolen illustrieren. Arbeiten mit Tabulator und Tabelle. Festlegen des Druckbereichs. Abspeichern und weiter bearbeiten.

Rainer Marbeck
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 15 UStd.

**1865105**

### Kurs I

Montag, 06.02.2012, 15.30 - 17.45,
5 Nachmittage

**1865106**

### Kurs II

Montag, 16.04.2012, 15.30 - 17.45,
5 Nachmittage

### Einzelplatzschulung

Für alle EDV-Kurse und Lehrgänge garantiert die VHS-Leer eine Einzelplatzschulung

1866100 F&B
## Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 1

**Wochenendseminar**

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen (z. B. Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen) durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein. Vorbereitung auf das Seminar „Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 2".

Kursinhalt:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen (Formeln)
- Summenfunktion
- Gestaltung durch Formatierungen
- Praktische Tipps und Kniffe
- Diagramme

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 17.02.2012, 18.00 - 22.00
Samstag, 18.02.2012, 09.00 - 18.00
Sonntag, 19.02.2012, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 5, 80,00 Euro, 20 UStd.

1866103 F&B
## Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 2

**Wochenendseminar**

Dieses Seminar ist die Fortsetzung des 1. Teils von „Tabellenkalkulation mit Excel 2010". Neben der Vertiefung der vorhandenen Kenntnisse werden folgende Themen behandelt:
- vertiefender Umgang mit Formeln (Zins- und Prozentrechnung, kaufmännische Kalkulationen)
- Umgang mit Funktionen (Statistische Auswertungen, WENN-Funktionen u. a.)
- Anpassen von Präsentationsgrafiken
- Verknüpfungen von Tabellen und Daten
- praktischen Techniken in umfangreichen Tabellen
- Sonderformate, bedingte Formatierung
- nützliche Techniken

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 02.03.2012, 18.00 - 22.00
Samstag, 03.03.2012, 09.00 - 18.00
Sonntag, 04.03.2012, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6, 80,00 Euro, 20 UStd.

1866105 F&B
## Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 3

**Wochenendseminar**

**Prüfungsvorbereitung Tabellenkalkulation mit Excel 2010**

**Xpert-Europäischer Computer Pass**

für Teilnehmer/innen, die bereits 40 UStd. Excel, z. B. in zwei Wochenendseminaren (1866100 und 1866103), absolviert haben. Die landeseinheitliche Prüfung findet am 31.03.2012 statt.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 16.03.2012, 18.00 - 22.00
Samstag, 17.03.2012, 09.00 - 15.30
Samstag, 31.03.2012, 09.00 - 12.00
VHS Blinke 61; Raum 5, 93,00 Euro incl. 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 12 UStd.

1866109 F&B
## Präsentation mit Microsoft PowerPoint 2010 - Teil 1

**Wochenendseminar**

PowerPoint ist das Präsentationsgrafikprogramm des Office-Pakets. Es bietet vielfältige Möglichkeiten, sowohl Ihr Hobby, als auch Ihre Firma oder Ihr Produkt professionell zu präsentieren.

Seminarinhalte sind unter anderem:
- Arbeitsoberfläche
- Bestandteile und Ansichten einer Präsentation
- Grundbegriffe zum Gestalten mit PowerPoint 2010
- Texteingabe und -gestaltung
- Textplatzhalter verwenden
- Einfügen von ClipArt-Dateien
- Zeichen und Effekte
- Bestehende Präsentationen verändern
- Tabellen, Diagramme und Grafiken in Präsentationen einbinden
- Zusatzfunktionen wie Handzettel und Notizen
- Animation der Einzelkomponenten
- Überblendeffekte und Präsentationsablauf

Voraussetzungen für dieses Seminar sind allgemeine PC-Kenntnisse.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 13.04.2012, 18.00 - 22.00
Samstag, 14.04.2012, 09.00 - 18.00
Sonntag, 15.04.2012, 09.00 - 13.00
VHS Blinke 61; Raum 6
80,00 Euro, 20 UStd.

1866110 F&B
## Präsentation mit Microsoft PowerPoint 2010 - Teil 2

**Wochenendseminar**

**Prüfungsvorbereitung**

**Xpert Europäischer Computer Pass**

In diesem Seminar werden die Inhalte aus dem ersten PowerPoint Seminar (1866109) vertieft und erweitert.

Themen sind unteranderem:
- Objekte erstellen und effektiv nutzen
- Präsentationen individualisieren
- Begleitmaterial aus PowerPoint erstellen
- Professionelle Präsentation mit PowerPoint vorführen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Dieser Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmer/innen, die den „Xpert Europäischen Computer Pass" erwerben wollen.

Die landeseinheitliche Prüfung findet am 05.05.2012 statt.

Jens Freese, Systemadministrator
Freitag, 27.04.2012, 18.00 - 22.00
Samstag, 28.04.2012, 09.00 - 18.00
Sonntag, 29.04.2012, 09.00 - 13.00
Samstag, 05.05.2012, 09.00 - 12.00
VHS Blinke 61; Raum 6
80,00 Euro + 45,00 Euro Prüfungsgebühr, 20 UStd.

1867210
## Foto-Management mit Google Picasa

**Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert**

Picasa ist für den Hobbyfotografen eine ernsthafte Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Das Programm verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand.

Profitieren Sie außerdem von den kreativen Ideen, Ihre schönsten Fotos zeitgemäß zu veröffentlichen.

Kursinhalte:
- Wie installiere ich Picasa
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 07.03.2012, 15.30 - 17.45,
3 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 6
36,00 Euro, 9 UStd.

### Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

**Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung**

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:

Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung wurde ein wenig, im Vergleich zu den letzten Jahren, geändert. Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Neu ist, dass Sie diese Förderung nur alle zwei Kalenderjahre erhalten können.

Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,- Euro (40.000,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Wir sind eine offizielle Beratungsstelle zur Bildungsprämie und stellen die Prämiengutscheine nach einem Beratungsgespräch sofort aus.

Vereinbaren Sie telefonisch unter
0491 92 99 20 einen Beratungstermin.

**Weitere Informationen finden Sie auf der Seite www.bildungsraemie.info**

# Grundbildung

Lebenshilfe Leer

**Einzelne Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.**

**2125117**

### Lesen und Schreiben Grundkurs

In diesem Kurs können Sie das Lesen und Schreiben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Die Schwierigkeiten bei allen schriftlichen Angelegenheiten des täglichen Lebens und das ständige Angewiesensein auf Unterstützung können Schritt für Schritt abgebaut werden.

Sabine Steffen, Staatl. gepr. Sozialassistentin
Mittwoch, 01.02.2012, 8.00 - 9.30, 15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

www.vhs-leer.de

**2125118**

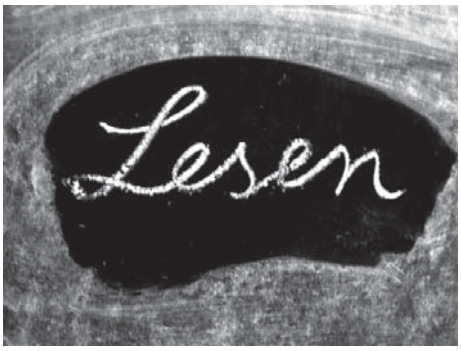
### Rechnen macht Spaß - Grundkurs

**Einkaufen leicht gemacht - Euro, Maße und Gewichte**

Ausgehend von Alltagssituationen, die den Umgang mit Geld, Zahlen, Maßen und Gewichten erfordern, werden Kenntnisse in den Grundrechenarten eingeführt.

Berend Buscher, Haupt- und Förderschullehrer
Donnerstag, 02.02.2012, 08.00 - 09.30, 15 Vormittage
Großer Stein 20, Leer
30 UStd.

pixelio.de - Petra Hegewald




**2141105**

### Lesen und Schreiben lernen

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt haben.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden. Ein Einstieg in diesen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Sabine Steffen, Staatl. gepr. Sozialassistentin
Der Unterricht findet montags, 18.30 - 20.45; mittwochs, 19.30 - 21.45 und donnerstags, 18.30 - 20.45, statt.
Haneburg Saal III

Kosten 60,00 Euro monatlich, mit Ermäßigung 30,00 Euro.
**Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel. 0491 929920.**

# 2. Bildungsweg

**2251103**

### Tageshauptschule für junge Mütter und Frauen

Dieser Kurs richtet sich sowohl an junge Frauen als auch junge Mütter, die schwangerschaftsbedingt oder durch Erziehungsaufgaben ihre Schullaufbahn unterbrechen mussten. Die pädagogische Arbeit und die Unterrichtsinhalte orientieren sich insbesondere an den Lebensumständen der Mütter. Wir unterstützen sie mit diesem Angebot in wesentlichen „Lebenslagen". Für Frauen ohne Ausbildung und ohne Schulabschluss gestaltet sich der Weg in ein eigenständiges Leben schwierig, weil sie so kaum Chancen auf Arbeit haben.

Mit ganzheitlicher Betreuung durch Hauptschullehrer/innen und eine/einen Sozialpädagogin/en soll ihnen die Möglichkeit auf einen nachträglichen Erwerb eines Hauptschulabschlusses gegeben werden.

Interessierte können sich bereits frühzeitig melden.

Unterrichtszeiten:
5 Tage wöchentlich von 08.30 bis 12.00.

Entgelt: 75,00 Euro monatlich (ohne Ferien).

Ein neuer Kurs wird im Herbst 2012 geplant

**2251101**

### Abendhauptschule

Eine große Zahl von Schulabgänger/innen verlässt die Schule ohne Abschlusszeugnis. Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche (Aufnahme einer beruflichen Ausbildung, Umschulung) und persönliche Lage entscheidend verbessern.

Unterrichtszeiten i. d. R.: Montags, dienstags und donnerstags, jeweils 18.30 - 21.45.

Sie können sich ab sofort als Interessent/in in der VHS-Geschäftsstelle vormerken lassen.

Entgelt: 75,00 Euro monatlich (ohne Ferien)

Beginn:
je nach Anmeldung; geplant für Herbst 2012.

### Hauptschule

Eine große Zahl von Schulabgänger/innen verlässt die Schule ohne Abschlusszeugnis.

Für sie kann sich durch den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses die berufliche (Aufnahme einer beruflichen Ausbildung/Umschulung) und persönliche Lage entscheidend verbessern. Beide Formen können bei ausreichender Nachfrage eingerichtet werden. Interessierte werden gebeten sich voranzumelden und sich bei der VHS Leer zu informieren.

TREFFPUNKT vhs

### Haupt- und Realschulabschlusskurse

An den Abschlussprüfungen zum Sekundarabschluss I – Haupt- oder Realschulabschluss oder zum Erweiterten Sekundarabschluss kann teilnehmen, wer die gesetzliche Schulpflicht erfüllt hat. Außerdem sind für die Realschulkurse ausreichende Kenntnisse in Englisch unbedingt erforderlich.

Es gibt sowohl vormittags als auch abends die Möglichkeit einen Vorbereitungslehrgang auf den Sekundarabschluss I – Realschulabschluss/ Erweiterter Realschulabschluss und Hauptschulabschluss, an der VHS Leer zu besuchen.

# 2. Bildungsweg / Studium ohne Abitur - Brückenkurse

**Realschule**

Ziel: Erwerb des Sekundarabschlusses I – Realschulabschluss – und des Erweiterten Sekundarabschlusses I durch Nichtschüler/innen.

Der Realschulabschluss wird heute häufiger in Berufen gefordert, in denen bisher der Hauptschulabschluss genügte. Er ermöglicht den Zugang zu weiterführenden Bildungseinrichtungen. Die Zulassung zu den meisten Fachschulausbildungen im sozialen, technischen und hauswirtschaftlichen Bereich verlangt den Realschulabschluss.

**2252101**

### Abendrealschule

Der Lehrgang bereitet in ca. 1 1/2 Jahren auf die Abschlussprüfung vor. Interessierte können sich bereits frühzeitig melden.

Unterrichtszeiten i. d. R.:
Mo.-Do., 16.30 - ca. 20.45.

Unterrichtsort: VHS Leer BBS I und Friesenschule, Pastorenkamp, Leer

Gebühr: monatlich 95,00 Euro
(auch in den Ferien).

Ein neuer Abendrealschulkurs beginnt voraussichtlich im Herbst 2012.

**2252103**

### Tagesrealschule

Dieser Kurs läuft bereits. Ein Einstieg ist nach vorheriger Beratung jederzeit möglich.

Unterrichtszeiten i. d. R.:
Mo.-Fr. täglich von 8.30-12.45 Uhr.

Unterrichtsort: VHS Leer, Blinke 61, Raum 3

Gebühr: monatlich 110,00 Euro
(auch während der Ferien).

pixelio.de - Henry Klingberg

**2253113**

### Mathematik

In diesem Kurs werden Fragen aus den wichtigsten Gebieten der Mathematik beantwortet.

Der Kurs ist sowohl für Schüler/innen der Klassen 5 bis 12 als auch für Umschüler/innen geeignet, oder für Personen, die ihre mathematischen Fertigkeiten auffrischen wollen oder müssen.

Die Themen reichen von Bruchrechnung über Algebra -Funktionen bis hin zur Differentialrechnung. Es wird sehr auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingegangen.

Manfred Wiese
Mittwoch, 08.02.2012, 18.20 - 19.50,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
44,00 Euro, 20 UStd.

# Studium ohne Abitur - Brückenkurse

**Zum Kurs Studium ohne Abitur**

**Hinweis:**

Der Vorbereitungskurs (Z-Kurs) ist u.U. auch für diejenigen gut geeignet, die keine Z-Prüfung ablegen müssen, sich aber auf ein Studium an der Fachhochschule oder Universität vorbereiten wollen, um gut starten zu können.

Gegebenenfalls belegen Sie dann auch nur die Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens und/oder Mathematik.

Info-Abend:
Montag, 09.Januar 2012, 19.00
in den Berufsbildenden Schulen I, Blinke, Raum W 137.

Ansprechpartnerin:
Frau Hrund Eysteinsdottir, Fachbereichsleiterin
Tel. 0491 9299221 oder per Mail: eysteinsdottir@vhs-leer.de

pixelio.de - Birgit H.

**2253112**

### Studium ohne Abitur (Z-Kurs)

**Vorbereitungskurs zum Erwerb der fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung**

Bei einer gewissen beruflichen Vorbildung kann in Niedersachsen durch die sog. Z-Prüfung eine fachbezogene Hochschulzugangsberechtigung zum Studium in einem gewählten Studienbereich oder einem gewählten Studienfach erworben werden.

Der etwa einjährige Vorbereitungskurs der VHS bereitet auf den allgemeinen Teil der Prüfung vor:

a. Deutsch und Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens (schriftlich und mündlich) anhand ausgewählter Themenbereiche
b. Englisch und Mathematik

Der Unterricht findet in der Regel montags bis donnerstags jeweils von 19.15 - 21.45 statt.

Erkundigen Sie sich bitte frühzeitig nach den Zugangsvoraussetzungen zur Z-Prüfung!

Dieser Lehrgang ist u.U. auch für diejenigen gut geeignet, die keine Z-Prüfung ablegen müssen, sich aber auf ein Studium an der Fachhochschule oder Universität vorbereiten wollen, um gut starten zu können. Gegebenenfalls belegen Sie dann auch nur die Einführung in die Technik und Methodik des wissenschaftlichen Arbeitens und/oder Mathematik.

Dozententeam
Beginn wird voraussichtlich Anfang Februar 2012 sein. 19.15 - 21.45, montags bis donnerstags
Berufsbild. Schulen I; Raum W 211
975,00 Euro 81,25 EUR pro Monat (auch während der Ferienzeiten), 396 UStd.

**Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle.**

**Info-Abend:**
Montag, 09.Januar 2012, 19.00 in den Berufsbildenden Schulen I, Blinke, Raum W 137.

## Vorbereitungskurse/ Brückenkurse fürs Studium

**Studieren mit oder ohne Abitur. Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!**

Der Zugang zu Universitäten und Hochschulen ist ab sofort weiter geöffnet als bisher. Eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem soll dafür sorgen, dass mehr Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase studieren können. Die Frage ist nur sind Sie auf ein Studium gut genug vorbereitet? Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

Ein fachbezogener Hochschulgang in ein berufsfremdes Studienfach kann durch eine Prüfung erfolgen (Siehe Angebot Kurs Nr. 2253112). Der Weg vom Beruf oder der Schule zum Studium braucht Brücken, die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule gewährleistet.

Diese Vorbereitung auf neue Lernherausforderungen will Ihre Volkshochschule im vhs-Verbund durch Beratung, Auslotung Ihrer Kompetenzen und eine fundierte modulare Ausbildung ermöglichen.

Wir akzeptieren Prämien-gutscheine!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook

Einfach auf Facebook nach "VHS Leer" suchen.

Klicken Sie auf...

Gefällt mir

... und Sie bleiben automatisch immer auf dem neuesten Stand.

Veranstaltungen
Linktipps
Aktuelles aus der VHS
Gewinnspiele etc.

vhs LEER

www.facebook.com www.vhs-leer.de

pixelio.de - Sebastian Bernhard

**1523110**

## Selbstmanagement - Coachinginstrumente

**zur persönlichen und beruflichen Entwicklung kennen lernen**

Nicht selten befinden sich Berufstätige in einem komplexen System von strukturellen Zwängen, organisatorischer Einbindung betrieblicher, persönlicher und gruppenbezogener Interessen. In diesem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen und Belastungen finden Sie kaum Zeit, über ihre gegenwärtige und zukünftige berufliche und persönliche Situation zu reflektieren.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Hilfe des Konzepts des Selbstmanagements die Vorstellungen, Pläne und Ziele für das eigene Leben, in das der berufliche Erfolg eingebettet ist, zu überprüfen. Die eigenen Ziele im Arbeitsleben sollen mit Blick auf die persönliche und berufliche Weiterentwicklung abgeklopft und gestaltet werden.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die die Bereitschaft mitbringen, eigene berufliche und persönliche Fragestellungen zu bearbeiten. Das Seminar ist prozessorientiert gestaltet und bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst zu befragen: Wo stehe ich gerade und wohin strebe ich? Das bedeutet möglicherweise auch die Zeit für eine Neuausrichtung zu nehmen und den bisher eingeschlagenen Weg zu verlassen.

**Inhalt:**

- Reflexion der eigenen Ziele
- Klarheit über die eigenen Bedürfnisse/ Interessen und Visionen
- Umsetzen des erkannten Ziele
- Bewusst machen von eigenem Potenzial
- eigene Kraftquellen ausfindig machen und aus ihnen schöpfen
- Hindernisse, Verstrickungen erkennen, auflösen und überwinden
- Integration zwischen Wunsch, Vision, Bedürfnis und Realität

Claudia Hollander,
Coach und Mediatorin, Dipl. Finanzwirtin
Mittwoch, 02.05.2012, 19.00 - 21.30,
5 Abende
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro, 15 UStd.

**1523120**

## Konfliktmanagement - Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Wir unterscheiden heute gerne zwischen überreden und überzeugen. Wer überredet, verschleiert und manipuliert andere - wer überzeugen kann, macht Informationen transparent und kooperiert mit anderen.

Überzeugendes Argumentieren ist die Basis für einen effektiven, zeitsparenden und motivierenden, vor allem aber einen menschlichen Umgang miteinander am Arbeitsplatz. Dieses Seminar spricht daher sowohl Mitarbeiter/innen als auch Vorgesetzte an, in deren Arbeitsgebiet schwierige Gesprächs- und Besprechungssituationen zu bewältigen sind.

Inhalte

- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konflikte: Arten, Ursachen, Symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern - Konfliktmuster (er)kennen
- Lösungskompetenz: kreative Verhaltensalternativen, Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung im Konfliktsituationen
- wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge zur Konfliktlösung
- Konstruktives Konfliktmanagement im Unternehmen

In diesem Seminar können Sie Ihre individuellen Gesprächssituationen der Arbeitswelt, wie z. B. konfliktreiche Zweiergespräche, komplexe Diskussionsrunden oder schwierige Besprechungen in einem geschützten Raum praktisch erproben. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen und Reflexions- sowie Übungsmöglichkeiten zu den vorgenannten Inhalten.

Claudia Hollander,
Coach und Mediatorin, Dipl. Finanzwirtin
Freitag, 11.05.2012, 17.00 - 21.00
Samstag, 12.05.2012, 09.00 - 17.00
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro, 15 UStd.

### Chance durch Zertifizierung Europäische Sprachenzertifikate

**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1):**

25.02.2012 Anmeldefrist bis zum 24.01.2012
14.04.2012 Anmeldefrist bis zum 05.03.2012
30.06.2012 Anmeldefrist bis zum 21.05.2012

Prüfung werden vor Ort in der VHS Leer durchgeführt.

Gebühr: 100,00 Euro /
Anmeldegebühr: 12,50 Euro

telc LANGUAGE TESTS

### DELF scolaire et junior – Institut Français

Wenn Sie diese international anerkannte Prüfung an Ihrer Schule durchführen möchten, sind wir Ihr richtiger Partner. Sie melden Ihre Schüler/innen bei uns an und wir vermitteln die Prüfungsaufgaben an Sie weiter. Die schriftlichen Prüfungen finden auf jeden Fall in Ihrer Schule unter der Aufsicht der Fachlehrkraft statt und die mündliche Prüfung ggf. auch. Wir informieren Sie gerne über das einfache Verfahren.

**Termine Juni 2012**
Schriftlich: Samstag 16.06.12
Mündlich: 29.05. - 30.06.12
Anmeldeschluss: 13.04.2012

**Kosten:**

Schüler A1 30,00 Euro
Schüler A2 45,00 Euro
Schüler B1 55,00 Euro
Schüler B2 75,00 Euro

Anmeldung und Info:
Volkshochschule Leer e. V.

### Niederländisch Certificaat Nederlands als Vreemde Taal

(Profiel 'Taalvaardigheid -Hoger Onderwijs' - PTHO)

Die VHS Leer bietet einen Intensivsprachkurs in Niederländisch an, die auf die CNaVT Zulassungsprüfung, eine PTHO-Prüfung im Profil Sprachfertigkeit im Hochschulbereich, vorbereitet.

Das Bestehen dieses Tests gilt als Zugangsvoraussetzung zu einem Studium an niederländischen Hochschulen. Ein kompletter Kurs umfasst insgesamt 120 Unterrichtsstunden. Der nächste vorbereitende Sprachkurs beginnt am 18.06.2012 und die anschließende Prüfung ist am 23.07.12 geplant. Sie wird an der VHS Leer abgenommen.

**Bitte schriftlich anmelden. Siehe Seite 36**

CNaVT CERTIFICAAT NEDERLANDS als VREEMDE TAAL

### Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/ eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Lernziel in diesem Beschreibungen, wie auch in unseren Kursen, ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist.
Im Zweifelfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch!

| | | |
|---|---|---|
| **Kompetente Sprachverwendung** | **Niveau C 2** | **Am Ende der Stufe C 2 können Sie:**<br>**Hören** – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen<br>**Sprechen** – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen<br>**Lesen** – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen<br>**Schreiben** – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken |
| | **Niveau C 1** | **Am Ende der Stufe C 1 können Sie:**<br>**Hören** – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen<br>Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken<br>**Lesen** – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen<br>**Schreiben** – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben |
| **Selbstständige Sprachverwendung** | **Niveau B 2** | **Am Ende der Stufe B 2 können Sie:**<br>**Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird<br>**Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten<br>**Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen<br>**Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |
| | **Niveau B 1** | **Am Ende der Stufe B 1 können Sie:**<br>**Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird<br>**Sprechen** – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben<br>**Lesen** – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen<br>**Schreiben** – persönliche Briefe schreiben |
| **Elementare Sprachverwendung** | **Niveau A 2** | **Am Ende der Stufe A 2 können Sie:**<br>**Hören** – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen<br>**Sprechen** – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen<br>**Lesen** – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen<br>**Schreiben** – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen |
| | **Niveau A 1** | **Am Ende der Stufe A 1 können Sie:**<br>**Hören** – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen<br>**Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen<br>**Lesen** – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten<br>**Schreiben** – einfache Standardformulare , z. B. im Hotel ausfüllen |

# Arabisch

2649124
## A1 Arabisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Einführung in die arabische Sprache. Dieser Kurs ist für Erwachsene mit leichten Vorkenntnissen in der arabischen Sprache und Schrift.

Hilda Abou Chakra
Dienstag, 07.02.2012, 17.00 - 18.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2649125
## A1 Arabisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen**
**mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs aus dem Vorsemester. Alle Erwachsene mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Hilda Abou Chakra
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

# Chinesisch

2649145
## A1 Chinesisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Lóng-Lehrbuch mit 2 CDs, Ernst-Klett-Verlag, 2008, ISBN 978-3-12-528850-8 und Lóng-Arbeitsbuch mit Schreibkurs, Ernst-Klett-Verlag 2008, ISBN 978-3-12-528851-5**

Dieser Kurs richtet sich an Interessentinnen mit leichten Vorkenntnissen, die sprachlich in Alltagssituationen zurechtkommen möchten. Die im Vergleich zu den meisten europäischen Sprachen recht einfache chinesische Grammatik wird im Kontext mit solchen Situationen gelernt. Da ein Vorrat an chinesischen Schriftzeichen auch eine differenzierte Wahrnehmung oft gleichlautender chinesischer Wörter erlaubt, verwenden wir sowohl die alphabetische Pinyin-Umschrift als auch, in kleinerem Umfang, die chinesischen Schriftzeichen.

Hinzu kommen Informationen zu Land und Leuten - in der Alltagskommunikation findet sich bereits viel solcher Information wieder.

Der Kurs kann durch höhere Kursgebühr mit weniger als 7 Teilnehmer/innen durchgeführt werden.

Franz Bleeker
Dienstag, 07.02.2012, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
44,00 Euro, 20 UStd.

# Deutsch

2741116
## A1 Deutsch als Fremdsprache Eingangsstufe 1

Abendkurs

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Berliner Platz 1 (Neu), Langenscheidt Verlag**

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten ohne Vorkenntnisse kleinschrittig in die deutsche Sprache ein.

Sie müssen die lateinische Schrift beherrschen und regelmäßig am Kurs teilnehmen können.

Mit weniger als 7 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt.

Dr. Frauke Gruben
Montag / Mittwoch, 06.02.2012 - 21.05.2012, 20.00 - 21.30, Unterricht montags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
105,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 48 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

2741118
## A2 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe 1

Abendkurs

**Für Fortgeschrittene**
**mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu, ab Lektion 10**

Dieser Kurs führt Interessent/innen aller Nationalitäten in die deutsche Sprache ein.

Mit weniger als 7 Teilnehmer/innen findet der Kurs nicht statt.

Dr. Frauke Gruben
Montag / Mittwoch, 06.02.2012 - 21.05.2012, 18.15 - 19.45, Unterricht montags und mittwochs
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
105,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 48 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

2741121 F&B Neu
## B1 Deutsch als Fremdsprache

**Mittelstufe**

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch:**
**wird am 1. Unterrichtstag bekannt gegeben**

Für Teilnehmer/innen mit erweiterten Grundkenntnissen, die ihre deutsche Sprache verbessern wollen und den Deutsch-Test für Zuwanderer fürs Niveau B1 anstreben.

Svitlana Steenblock
Dienstag / Donnerstag, 07.02.2012 - 10.05.2012, 17.15 - 18.45,
Unterricht dienstags und donnerstags
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg, Seminarraum
114,40 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 44 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

2741123 F&B Neu
## B2 Deutsch als Fremdsprache

Sommerkurs

Für weit Fortgeschrittene

**Lehrbücher: Aus dem Hueber-Verlag „em neu 2008" - Hauptkurs, bestehend aus einem Kursbuch mit CD (ISBN 978-3-19-501695-7) und einem Arbeitsbuch mit CD (ISBN 978-3-19-511695-4), ab Lektion 4**

Der Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmer/innen gedacht (mindestens Niveau B1), die ihren Deutschunterricht erst im Sommer planen können. Das Ziel ist die Sprachprüfung auf dem Niveau B2.

Svitlana Steenblock
Dienstag, 05.06.2012, 17.30 - 19.00, Unterricht dienstags, mittwochs und donnerstags
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg, Seminarraum
109,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 42 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

2741125 F&B
## B2 Deutsch als Fremdsprache

Brückenkurs

Für weit Fortgeschrittene

**Lehrbuch: wird am 1. Kursabend bekannt gegeben**

Der Kurs eignet sich für Lernende, die das Zertifikat Deutsch B2 oder eine vergleichbare Qualifikation anstreben. Hier können Sie Ihr sprachliches Wissen systematisch ausbauen, d. h. Sie werden bereits Bekanntes mit Neuem im Zusammenhang lernen können und somit eine Hilfe bekommen auf Ihrem Weg zum Erreichen des Niveaus B2.

Svitlana Steenblock
Dienstag, 07.02.2012, 19.00 - 20.30, Unterricht dienstags und donnerstags
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg, Seminarraum
114,40 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld, 44 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

**Hinweis:**

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn der Kurs auch stattfindet.

**2741127**

## B2 Deutsch für den Beruf

Neu

Für weit Fortgeschrittene

**Lehrbuch: wird am 1. Kursabend bekannt gegeben**

Warum heißt es „Rechnung begleichen“ und nicht einfach „Rechnung bezahlen“, „einen Termin vereinbaren“ statt „einen Termin machen“? In diesem Kurs gehen wir auf die Besonderheiten des beruflichen Wortschatzes im Deutschen ein.

Der Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmer/innen auf dem Niveau B1 geeignet, die das „Zertifikat Deutsch für Beruf“ auf dem Niveau B2 ablegen möchten.

Svitlana Steenblock
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 20.15, 12 Abende
Leda-Treff; Evenburgallee/Ecke Osseweg, Seminarraum
93,60 Euro + 1,00 - 2,00 Euro Kopiergeld,
36 UStd.

**Dies ist kein Integrationskurs.**

**2741128**

## Rechtschreibung intensiv

Neu

Der Kurs richtet sich an Berufstätige und andere Erwachsene und Jugendliche, die die Rechtschreibung gut beherrschen wollen oder müssen. Wir wollen verstehen, wie die deutsche Rechtschreibung funktioniert und daraus brauchbare Regelformulierungen und Strategien für die richtige Schreibung ableiten. Gedacht ist vorläufig an eine Beschäftigung mit den Schreibungen von ss/ß/s, an Schreibungen bei langen und kurzen Vokalen, an spezifische Probleme der Groß- und Kleinschreibung (z.B. heute Abend) und der Getrennt- und Zusammenschreibung. Auch die Kommasetzung kann zum Thema werden. Tatsächlich werden wir uns aber an den Teilnehmer/innenwünschen und -bedürfnissen orientieren.

Dr. Frauke Gruben
Donnerstag, 01.03.2012, 18.00 - 19.30,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
72,00 Euro, 20 UStd.

**Mitzubringen sind Schreibzeug, einige bunte Stifte und ein Ringbuch (möglichst DIN A4).**

## Integrationskurse

Ein Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs von 600 oder 900 Unterrichtsstunden sowie einen Orientierungskurs von 45 Stunden; insgesamt 645/945 UStd. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert diese Sprachkurse:

- Neuzuwanderer/innen erhalten hierfür von der Ausländerbehörde einen Berechtigungsschein
- wer schon länger als drei Jahre in Deutschland lebt oder EU-Bürger/ in ist, kann beim BAMF einen Antrag auf Kurszulassung stellen
- beim Antrag sind wir während unserer Beratungszeiten gerne behilflich

**Beratung:**

Für die Teilnahme an einem Integrationskurs wird eine vorherige Beratung vorausgesetzt. Beratungszeiten sind montags 14:00 bis 16:00 Uhr und dienstags von 8:30 bis 11:30 Uhr, oder nach telefonischer Vereinbarung. Ihre Ansprechpartnerin ist Sabine Schüssler-Heuer,

Telefonnummer 0491 9299221.

### Aufgliederung der Sprachkurse

| Basissprachkurs | | | Aufbausprachkurs | | | Orientierungskurs |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 UE Modul 1 A1 | 100 UE Modul 2 A1 | 100 UE Modul 3 A2 | 100 UE Modul 4 A2 | 100 UE Modul 5 B1 | 100 UE Modul 6 B1 | 45 UE Modul 7 |
| **Ziel:** Erreichung des Sprachniveaus A1 und A2 | | | **Ziel:** Erreichung des Sprachniveaus A2/B1 - Skalierter Abschlusstest Deutsch-Test für Zuwanderer | | | **Ziel:** Orientierungstest |

**Je nach Kenntnisstand können Sie in die Kursabschnitte einsteigen.**

## Vollzeitkurse

Ein Vollzeitkurs umfasst 25 UStd. pro Woche, der Unterricht findet täglich von 8.30 bis 12.45 Uhr statt. Der Beginn eines neuen Sprachkurses richtet sich nach dem Anmeldestand. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg in laufende Kurse möglich. Nach einem Einstufungstest wird das passende Modul für Sie festgelegt.

Es gibt auch die Möglichkeit einen Fortsetzungskurs von 300 UE nach dem Vollzeitkurs von 600 UE zu absolvieren. Dies gilt allerdings nur für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Abschlussprüfung mit A2 bestehen.

## Integrationslots/innenen ausgebildet - Rüdiger Reske überreichte Zertifikate

Bei der Volkshochschule Leer schloss am 17.11.2011 ein weiterer Integrationslotsen-Lehrgang mit der Zertifikatsübergabe ab.

**Von Links nach Rechts. Hintere Reihe: Natalia Schwan, Natalia Post, Renate Oltmanns, Kreisrat Rüdiger Reske ( 1. Kreisrat LK Leer), Svetlana Siemens, Paul E. Vosseler, Anna Blazejewska-Kuhn Integrationsbeauftragte. Vordere Reihe: Heike Pilk (Leiterin VHS Leer), Khadra Remmo, Zekiye Özdemir, Helena Lücking, Maria E. Vosseler. Auf dem Foto fehlt Gertrud Wilken**

In dem zweimonatigen Lehrgang unter der Leitung von Engeline Kramer ging es weniger um Faktenwissen, als um die Schulung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen für interkulturelles Handeln als Integrationslots/innen. Damit wird das von der Integrationsbeauftragten des Landkreises Leer, Anna Blazejewska-Kuhn, koordinierte Lotsen-Netzwerk erweitert.

Die Integrationslots/innen unterstützen Migrant/innen ehrenamtlich beispielsweise bei Alltagsfragen, Behördengängen oder Arztbesuchen. Erster Kreisrat Rüdiger Reske überreichte den zehn frisch ausgebildeten Integrationslots/innen die Zertifikate, lobte ihre Bereitschaft zum Ehrenamt und sicherte stellvertretend für den Landkreis seine Unterstützung zu.

Die Absolvent/innenen des Kurses bereichern nun das Lotsennetzwerk mit Kenntnissen in den Sprachen Arabisch, Englisch, Kurdisch, Niederländisch, Plattdeutsch, Russisch und Türkisch

### Sprachtest für die Einbürgerung

Seit August 2007 müssen alle, die eine Einbürgerung anstreben, ausreichende Deutschkenntnisse nachweisen. Bei uns können Sie die B1-Prüfung ablegen. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „Deutsch-Test für Zuwanderer".

**Prüfungsgebühren für die Deutschprüfungen:**

Deutsch-Test für Zuwanderer (Stufe A2/B1): 100,00 Euro

Voranmeldung ist 6 Wochen vor Prüfungstermin.

Mit der schriftlichen Anmeldung erhalten Sie einen Modelltest zum Üben.

Prüfungstermine
**Deutsch Test für Zuwanderer A2/B1**
25.02.2012 Anmeldefrist bis zum 24.01.2012
14.04.2012 Anmeldefrist bis zum 05.03.2012
30.06.2012 Anmeldefrist bis zum 21.05.2012

Außerdem können Sie bei uns nach einem freien Platz in einem laufenden Deutschkurs nachfragen, so dass Sie sich ausreichend für die Prüfung vorbereiten können.

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass zu erhalten. Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mindestens 17 Fragen richtig angekreuzt sein.

Mit der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an. Am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden. Vorbereitungskurse werden auf Anfrage angeboten

**Für 5,00 Euro erhalten Sie in der VHS Geschäftsstelle 3 Hefte zu Vorbereitung.**

**Bitte zur Prüfung mitbringen:**
**Pass oder Ausweis mit Lichtbild**

**2941106**
### Einbürgerungstest

Samstag, 04.02.2012, 13.00 - 14.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1, 25,00 Euro

**2941107**
### Einbürgerungstest

Samstag, 21.04.2012, 13.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum 3, 25,00 Euro

**2941108**
### Einbürgerungstest

Samstag, 16.06.2012, 13.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum 3, 25,00 Euro

## Plattdeutsch

**2741929** BU
### Plattdeutsch im Kindergarten

Für interessierte Erzieher/innen, die mit der plattdeutschen Sprache im Kindergarten und in Grundschulen bereits arbeiten oder es planen. Ihnen soll zu mehr Sicherheit im Umgang mit der plattdeutschen Sprache in Kindergärten und Kindertagesstätten verholfen werden und vor allem werden Sie Material wie z. B. Plattdeutsche Lieder, Spiele und ausgewählte Werke der Kinderliteratur kennenlernen. Gemeinsam werden wir die zahlreichen Vorteile einer mehrsprachigen Erziehung erarbeiten und dabei erfahren Sie die unterschiedlichen Lernsituationen und Arten des Spracherwerbs an konkreten Beispielen. Die Teilnehmer/innen haben hier jederzeit die Möglichkeit, sich mit ihren eigenen Erfahrungen und Beobachtungen einzubringen.

Es wird mit folgendem Material gearbeitet:
- Die Zukunft ist mehrsprachig - Vorteile der mehrsprachigen Erziehung in Familie, Kindergarten und Grundschule
- Wullt mit mi spölen? - Kinderspiele in unserer Region
- Plattdüütsche Böker för Kinner un junge Lüüd - Lesen un lehren. Plattdeutsche Lieder (Liedtexte) und CDs für Kinder

Antje Olthoff
Montag - Donnerstag, 26.03.2012 - 29.03.2012, 08.00 - 16.00, 4 Tage
Haneburg, Sitzungsraum, 115,00 Euro, 32 UStd.
**Anmeldeschluss: 27.02.2012**

**2741930**
### Plattdeutsch zum Kennenlernen

**Abendkurs**

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er ist vielmehr für Interessent/innen gedacht, die gerne ein bisschen Plattdeutsch verstehen, lesen und sprechen möchten.

Friederike Broszeit
Montag, 06.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
44,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.

**2741932**
### Plattdeutsch Aufbaukurs

**Abendkurs**

Dieser Fortsetzungskurs vom Vorsemester ist für Interessent/innen, die vor kurzer oder längerer Zeit einen Plattdeutsch-Kursus besucht oder auf anderem Wege Grundkenntnisse erworben haben.

Friederike Broszeit
Montag, 06.02.2012, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
44,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.

### Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs

**Individuelle Einstufungsberatung**

Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491-92 992 21 oder mit einer Mail an eysteinsdottir@vhs-leer.de.

**Einstufungstest – Online:**

Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung/ Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.

## Englisch

**2642100**
### A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ISBN 3-12-501460-3**

Ein Drittel der Weltbevölkerung spricht Englisch oder kann es verstehen, warum nicht auch Sie? Dieser Kurs bietet viele Sprechanlässe zur Partner- und Gruppenarbeit. Mit 2 CDs können Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und anhand von Checks Ihre Fortschritte selbst kontrollieren.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 08.02.2012, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
60,00 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 24 UStd.

**2642101**
### A1 Englisch - der sehr sanfte Einstieg Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne bzw. mit nur äußerst geringen Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen-Verlag, ab Unit 1**

In sehr kleinen Schritten werden mittels lesefreundlicher Texte die ersten Schritte in der englischen Sprache eingeübt, insbesondere für small-talk, Reise und Alltagssituationen.

Gerald Merseburg
Dienstag, 07.02.2012, 08.10 - 09.40,
15 Vormittage
Haneburg, Sitzungsraum
75,00 Euro, 30 UStd.

Foto: Klaus Köhnen

2642103
## A1 Englisch am Vormittag Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch:**
**Fairway 1, Klett, ISBN 3-12-501460-3, ab Unit 10**

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Weltsprache mit einem Lehrwerk, das viele Sprechanlässe zur Partner- und Gruppenarbeit anbietet, 2 CDs, mit denen Sie auch zu Hause Texte und Aussprache üben und Checks, mit denen Sie Ihre Fortschritte selbst kontrollieren können.

Irmengard de Riese
Dienstag, 07.02.2012, 10.45 - 12.15,
12 Vormittage, Haneburg, Foyer
60,00 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 24 UStd.

pixelio.de - Augustine

2642108
## A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene**

**mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Fairway 2, Klett, ISBN 3-12-501461-1, ab Unit 4B,**

Dieser Kurs gibt Teilnehmer/innen die Gelegenheit ihre Kenntnisse vom „Every day life" in Partner- und Gruppenarbeit zu vertiefen und auszubauen.

Irmengard de Riese
Dienstag, 07.02.2012, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
60,00 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 24 UStd.

2642110 F&B
## A2 Englisch - Best Ager's comeback Grundstufe 1

**Für Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Hueber Verlag, ab Unit 12**

**ISBN-Nr. 978-3-19-009588-9**

Wer früher etwas Englisch hatte und sich unsicher fühlt, wird anhand dieses lesefreundlichen Buches fit werden für small-talk, Alltagssituationen und Reisen in englischsprachige Länder. Themen wie Kultur, Unterkunft, Essen und Trinken oder Wellness motivieren zum Lernen. Zahlreiche Übersetzungen ins Deutsche geben zusätzliche Sicherheit beim Spracherwerb. Neue Teilnehmer/innen können leicht den Anschluss finden.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 09.02.2012, 11.30 - 13.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

### Die Niveaus auf einen Blick

| | | |
|---|---|---|
| A1 | Eingangsstufe 1 | Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse |
| A1 | Eingangsstufe 2 | Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen |
| A1 | Eingangsstufe 3 | Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 1 | Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 2 | Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 3 | Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen |
| B1-2 | Mittelstufe | weit Fortgeschrittene |
| C1-2 | Aufbaustufe | Kompetente Sprachanwender/innen |

2642112
## A2 Englisch - der sehr sanfte Fortschritt Grundstufe 2

**Für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: English for Tourists, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-464-03996-0**

Wir setzen den Kurs mit dem 2.Teil des Lehrbuches fort, das gezielt Redemittel für Reise und Alltag vermittelt. Der nötige „Überlebenswortschatz" wird eingängig in vielen Dialogszenen eingeübt. Quereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen können leicht den Wiedereinstieg in die englische Sprache finden.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 09.02.2012, 08.15 - 09.45,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642114 F&B
## A2 Englisch - Best Ager's comeback Grundstufe 3

**Für engagierte Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Fortgeschrittenenkurs, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-109483-6, ab Unit 5**

Wir machen uns weiterhin fit für small-talk, Alltagssituationen und Reisen in englischsprachige Länder. Zahlreiche Erläuterungen und Übersetzungen der Vokabeln in Deutsch geben zusätzliche Sicherheit beim Spracherwerb.

Gerald Merseburg
Freitag, 10.02.2012, 11.30 - 13.00,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642120
## A2 Englisch - der sanfte Fortschritt Grundstufe 3

**Für Fortgeschrittene**
**mit erweiterten Grundkenntnissen.**

**Lehrbuch:**
**English for Life, Pre-Intermediate, Oxford.**

Mit dem praktisch ausgerichteten Lehrbuch gehen wir weitere Schritte in der englischen Sprache, um uns gut verständigen zu können. Neue Interessierte können leicht mit einsteigen.

Gerald Merseburg
Freitag, 10.02.2012, 08.15 - 09.45, 15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642123
## B1 Englisch am Vormittag

Mittelstufe

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: English Network Connection, New edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-2, ab Unit 11**

Fortsetzung aus dem letzten Semester.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen, Meinungen äußern und Stellung nehmen möchten. Quereinsteiger/innen sind willkommen.

Irmengard de Riese
Mittwoch, 08.02.2012, 09.00 - 10.30,
12 Vormittage
Haneburg, Foyer
60,00 Euro, Kopiergeld wird im Unterricht abgerechnet, 24 UStd.

**Der Besitz eines Wörterbuches wäre sinnvoll.**

2642127
## B2 - C1 English Conversation in the morning

**Für weit Fortgeschrittene.**

**Lehrmaterial: „Spotlight" - das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben) - Wahlweise auch „World an Press".**

We'll start with themes from the February issue of „Spotlight" (on sale at a newsagent's) but the following months we'll take „World and Press" (it will be provided for all participants) and discuss current topics in society, politics and science. Many words and translations are given. So, it's possible to enjoy livley discussions only in English. Why not come, try and join our group?

Gerald Merseburg
Donnerstag, 09.02.2012, 09.50 - 11.20,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

**Hinweis:**

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn es feststeht, dass der Kurs stattfindet.

2642129

## B2 - C1 English Conversation in the morning

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrmaterial: „Spotlight" das aktuelle Sprachlernmagazin (jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben)**

In our round we discuss themes from Spotlight and topics of personal interest. Some texts in the magazine are on a medium level, other a bit more difficult. But English-German translations are given and also many useful hints. So come and join this group or the similar course on Thursdays.

Gerald Merseburg
Freitag, 10.02.2012, 09.50 - 11.20,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
75,00 Euro, 30 UStd.

2642130 F&B BU

## A1 Englisch-Kompakt

**Für Einsteiger/innen bzw. Wiedereinstieger/innen mit sehr geringen Grundkenntnissen**

**Lehrbuch:**
**First Choice A1 Fast, Cornelsen Verlag**
**ISBN-Nr.: 978-3-464-01937-5**

Der intensive (Wieder-) Einstieg von Anfang an in die englische Sprache für berufliche und private Zwecke. Für Teilnehmer/innen mit keinen bzw. sehr verschütteten Grundkenntnissen.

Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 02.07.2012 - 06.07.2012,
08.15 - 16.15, 5 Tage
Haneburg, Foyer
144,00 Euro, 40 UStd.

2642133

## A1 Englisch am Start Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Langenscheidt**

**ISBN 978-3-526-51911-9**

„Starten Sie durch" und seien auch Sie dabei - beim gemeinsamen Einstieg in die englische Sprache! Er lohnt sich auf jeden Fall, da diese Weltsprache uns überall begegnet - sei es in den Medien, auf Reisen oder bei der Arbeit. In Partner- und Gruppenaktivitäten, und unterstützt von einem motivierenden Buch mit 2 CD's und Übungen (mit Lösungen) für zu Hause, lernen Sie, sich in einfachen Gesprächen rund um das tägliche Leben erfolgreich zu verständigen.

Gerhild Wagner
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

2642135

## A1 Englisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch:**
**Network Now A1 Starter, Langenscheidt**

**ISBN 978-3-526-51911-9, ab Unit 4**

„More English for me?? Oh yes, please!" Bauen Sie auf Ihren ersten Kenntnissen Englisch in alltäglichen Redewendungen und Situationen auf! Bis bald: See you soon!

Gerhild Wagner
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

2642137

## A1 Englisch - Tell me more! Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Lehrbuch nach Absprache**

Nun sind sie da, Ihre ersten Grundkenntnisse Englisch - und Sie möchten sie erweitern und vertiefen! Mit einem motivierenden Buch (mit 3 CDs, zusätzlichen Übungen plus Lösungsteil) lädt dieser Kurs Sie ein, Ihr Interesse an der Englischen Sprache und Kultur - unterhaltsam und in Freude für sich zu nutzen und auszubauen. See you soon!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
66,00 Euro, 30 UStd.

pixelio.de - Didier Derrien

2642142 F&B

## A2 Refresher English - Let's have a new start!

Course 1

**Für Wiedereinsteiger/innen mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch:**
**A new Start, ISBN 978-3-464-202388, ab Unit 1**

Wenn Sie Englisch in der Schule gelernt haben und es nun gerne wieder aktivieren möchten, dann ist dies der Kurs für Sie. In Partner- und Gruppenaktivitäten, mit den motivierend-vielseitigen Texten und Übungen Ihres Buches, das Ihnen auch zwei CDs, sowie Übungen (mit Lösungen) für zu Hause bietet, können Sie Ihre Kenntnisse der Grammatik und Ihr Vokabular wiederbeleben, festigen und erweitern.

So come and join us for a new start!

Karl Frerichs
Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
66,00 Euro, 30 UStd.

2642143 F&B

## A2 Refresher English - Let's have a new start!

Course 2

**Für Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: A new Start, ISBN 978-3-464-202388, ab Unit 6**

Wenn Sie Englisch in der Schule gelernt haben und es nun gerne wieder aktivieren möchten, dann ist dies der Kurs für Sie. In Partner-und Gruppenaktivitäten, mit den motivierend-vielseitigen Texten und Übungen Ihres Buches, das Ihnen auch CDs, sowie Übungen (mit Lösungen) für zu Hause bietet, können Sie - im englischsprachigen ‚Blick in die Welt' - Ihre Kenntnisse der Grammatik und Ihr Vokabular wiederbeleben, festigen und erweitern. So come and join us for a new start!

Gerhild Wagner
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

**BU = Bildungsurlaub**

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

2642146

## A1 English for your trip abroad

In diesem Kurs „Englisch für die Reise" werden Grundsituationen zielsprachlich behandelt, die bei einer Reise in ein englischsprachiges Land zu bewältigen sind.

Dazu gehören folgende Themen:

am Flughafen / at the airport, am Bahnhof / at the station, im Restaurant / in a restaurant, im Geschäft / in a shop, sich vorstellen / to introduce oneself, sein Herkunftsland beschreiben / to describe your country usw.

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Karl Frerichs
Mittwoch, 08.02.2012, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
22,00 Euro, 10 UStd.

FRAUEN UND BERUF F&B

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf, Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99902822.

Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

2642147
## A1/A2 Englisch für den Beruf

F&B Neu

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits 2-3 Jahre Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse für den beruflichen Alltag erweitern möchten. Hier erlernen Sie die Grundlagen des „Business English“ (z. B. Tätigkeitsbereiche und Aufgaben in Firmen, Bürokommunikation per Telefon, Fax, E-mail und Brief) und wenden die frisch erworbenen Kenntnisse in vielen praktischen Übungen und kleinen Rollenspielen an.

Katrin Hauschild,
Diplom-Übersetzerin für Französisch und Englisch
Montag, 23.07.2012, 18.00 - 21.30
Mittwoch, 25.07.2012, 18.00 - 21.30
Freitag, 27.07.2012, 18.00 - 21.30
Montag, 30.07.2012, 18.00 - 21.30
Mittwoch, 01.08.2012, 18.00 - 21.30
Haneburg, Saal I
50,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 20 UStd.

**Anmeldeschluss: 18.07.2012.**

2642149
## Short Stories

Neu

Der Kurs wendet sich an Interessenten/innen mit Grundkenntnissen, die durch die Beschäftigung mit der literarischen Form der „Short Story“ ihre vorhandenen Sprachkenntnisse wieder auffrischen und ausbauen möchten. Die Auswahl der zu bearbeitenden „Short Stories“ wird mit den Kursteilnehmer/innen abgesprochen. Kurzgeschichten bekannter Autoren/innen, wie z.B. Ernest Hemingway, Edgar E. Poe, James Joyce u.a. bieten sich zur Lektüre an.

Karl Frerichs
Mittwoch, 18.04.2012, 20.00 - 21.30, 6 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
26,40 Euro, 12 UStd.

2642151
## B1 English - Let‘s talk!

**Easy conversation**

**Lehrmaterial: nach Absprache**

This course is designed for people with an intermediate knowledge of English. In a friendly and motivating atmosphere you will have a lot of opportunities to talk about subjects that interest you. We will also enjoy various, entertaining activities - to focus on aspects of the English language. All this will help you to gain more fluency in speaking and confidence in using your English! See you - and talk to you - soon!

Gerhild Wagner
Mittwoch, 15.02.2012, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
66,00 Euro, 30 UStd.

2642152
## B1 - Lesson No. 1: Don‘t Panic

This weekend course focuses on conversational skills required in daily business life. We will simulate authentic business situations by practising phone calls, face-to-face communication, writing e-mail etc. Thus, the purpose of this course is to make participants more self-confident while they are using English at work.

Christine Herdemertens
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 22.04.2012, 10.00 - 15.00
VHS Blinke 61; Raum 5
53,00 Euro incl. 5,00 Euro Kopiergeld, 12 UStd.

pixelio.de - Andreas Hermsdorf

2642154
## B1 The Rythm of Grammar

**Grammatik lernen mit Leichtigkeit**

„Grammatik wende ich nach meinem Bauchgefühl an.“ Wie oft haben wir diesen Satz gehört, ihn möglicherweise selbst ausgesprochen, um festzustellen, dass der Bauch ganz schnell an seine Grenzen stößt? Aber wer sagt, dass trotz dieser Erkenntnis Grammatik lernen keinen Spaß macht? Auch Songtexte würden ohne korrekt angewandte Grammatik keinen Sinn ergeben. Warum bedient sich z.B. Beyoncé der If-Clauses, um ihre „Message“ zu senden? Wozu fordert Pink den amerikanischen Präsidenten auf? In diesem Kurs werden wir Liedtexte unter dem grammatikalischen Aspekt betrachten. Und in der Tat - eingebettet in einen Kontext, scheint das Lernen der Grammatik auf einmal viel einfacher.

Christine Herdemertens
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 20.00,
10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
44,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld sind am ersten Kursabend bei der Dozentin zu entrichten,
20 UStd.

2642156
F&B
## B1 English for Business Purposes

**Mittelstufe - Für weit Fortgeschrittene**

**Let‘s Go Global**

Englisch wandelt sich zunehmend von der Fremd- zur Zweitsprache. Das trifft v. a. für den beruflichen Alltag zu, wo im Zeitalter der Globalisierung zunehmend Menschen verschiedener Nationen und Kulturen einander begegnen und die englische Sprache zur Verständigung nutzen. Neben dem Erlernen sprachlicher Fertigkeiten anhand praxisorientierter Konversationsübungen, der Bearbeitung von Texten, dem Erstellen von Briefen u. a. wird in dem Kurs auch auf den interkulturellen Aspekt von Geschäftsbeziehungen eingegangen.

Christine Herdemertens
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
66,00 Euro + 4,00 Euro Kopiergeld, bei der Dozentin am ersten Kursabend zu entrichten,
30 UStd.

2642159
F&B
## B1 Business English „Preliminary“ BEC 1 und 2

**Lehrbuch: Success with BEC Preliminary, Students book, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51330-8.**

Dieser Intensivkurs richtet sich an Lernende, die die Cambridge BEC-Prüfung (Business English Certificate) auf dem Niveau B1 ablegen wollen.

Mit diesem Zertifikat erwerben Sie eine international anerkannte Qualifikation, die zeigt, dass Sie über angemessene Englischkenntnisse verfügen und diese im Arbeitsleben effektiv anwenden können. Da sich die Prüfungen an realistischen Kommunikationssituationen im beruflichen Alltag orientieren, haben Sie mit einem BEC den Nachweis, dass Sie die Sprache nicht nur passiv, sondern auch aktiv beherrschen. Da gute Englischkenntnisse auf Grund der Globalisierung im Berufsleben unerlässlich sind, schätzen u. a. zahlreiche Firmen (Airbus, Siemens, Bayer, Deutsche Bank, etc.) die Cambridge Zertifikate als Sprachnachweis.

Das ist ein Jahreskurs und am Ende besteht die Möglichkeit, das Zertifikat in der VHS Oldenburg im Dezember 2012 abzulegen. Die Prüfungsgebühr ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Dr. Frank Blom
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 21.00,
30 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
198,00 Euro, 90 UStd.

### Finden Sie mit uns den passenden Sprachkurs

**Individuelle Einstufungsberatung**

Nutzen Sie unsere kostenlose Einstufungsberatung. Entweder persönlich nach vereinbarten Terminen, telefonisch unter der Nummer 0491-92 992 21 oder mit einer Mail an eysteinsdottir@vhs-leer.de.

**Einstufungstest – Online:**

Unter www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung/ Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest.

2642172
### B1 Englisch-Kompakt

BU Neu

**Lehrbuch: Kursbuch First Choice B1, Cornelsen-Verlag, ISBN-Nr.: 978-3-464-01955-9**

Der intensive Wiedereinstieg für alle, die bereits gute Vorkenntnisse mitbringen und schnell ihr Englisch für berufliche und private Zwecke auffrischen und erweitern möchten. Vorkenntnisse von mindestens 4 Jahren Englischunterricht sind unbedingt erforderlich. Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Gerald Merseburg
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012,
08.15 - 16.15, 5 Tage
Haneburg, Foyer
144,00 Euro, 40 UStd.

F&B BU

2642174
### B1 Wirtschaftsenglisch

Dieses Seminar vermittelt in verschiedenen Modulen wichtige Kompetenzen im Bereich Wirtschaftsenglisch. Der Gebrauch fester Redewendungen soll sowohl die mündliche als auch schriftliche Anwendung der englischen Sprache erleichtern. Mit Hilfe von Rollenspielen, in denen reale Situationen des beruflichen Alltags simuliert werden, lernen die Teilnehmer/innen, Hemmschwellen abzubauen und mehr Souveränität zu erlangen. Dieser Intensivkurs ist somit als ein Wegbereiter für sicheres Auftreten im professionellen Umgang mit der englischen Sprache gedacht. Das Wochenseminar kann auch von Interessenten/innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Christine Herdemertens
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012,
08.30 - 16.00, 5 Tage
VHS Blinke 61; Raum 5
160,00 Euro incl. 5,00 Euro Kopiergeld,
40 UStd.

**Anmeldeschluss 27.02.2012.**

2642176
### B1 Dear Guests

Neu

**Englisch für das Hotel- und Gaststättengewerbe**

Der Kurs wendet sich an Beschäftigte des Hotel- und Gaststättengewerbes, die ihre Englischkenntnisse zielgerichtet festigen und erweitern möchten. Aber auch Vielreisende bzw. mit der Reiseplanung Betraute haben die Möglichkeit, mehr Sicherheit in der Anwendung der englischen Sprache zu erlangen. Das Wochenendseminar ist praxisorientiert und vermittelt korrektes Englisch für alle Bereiche des Kundenkontaktes (using the phone, checking in, confirming reservations, dealing with complaints etc.). Folgende Sprachfertigkeiten werden trainiert: Verstehen, Sprechen, Lesen u. Schreiben. Grammatikkenntnisse sowie der aktive Wortschatz werden erweitert. Die Veranstaltung ist kommunikativ angelegt mit Partnerarbeit, Dialogen, Rollenspielen sowie Übungen zum Hör- u. Leseverständnis.

Christine Herdemertens
Samstag, 11.02.2012, 08.30 - 16.00
Sonntag, 12.02.2012, 08.30 - 16.00
Haneburg, Saal I
40,00 Euro incl. Kopiergeld, 16 UStd.

# Französisch

2643102
### A1 Französisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Couleurs de France, ISBN 978-3-468-45446-2**

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die sich behutsam an die französische Sprache herantasten möchten. Neben dem Erlernen des Französischen erfahren die Teilnehmer/innen ebenfalls Wichtiges über Land und Leute, und wie man sich in Frankreich schon mit bescheidenem, aber sorgfältig zusammengestelltem Sprachschatz zurechtfindet.

Christine Herdemertens
Dienstag, 07.02.2012, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal IV
75,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2643108
### A2 Französisch für die Reise

Neu

**Auffrischungskurs für Teilnehmende mit Französisch-Grundkenntnissen.**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Sie planen eine Reise in ein französischsprachiges Land und möchten für typische Gesprächssituationen gewappnet sein? Sie haben früher bereits Französisch gelernt, aber in der Zwischenzeit Einiges vergessen? In diesem Kompaktkurs rund um das Thema Urlaub und Reisen können Sie Ihre Sprachkenntnisse gezielt auffrischen und erweitern. Anhand von kurzen Texten, in abwechslungsreichen Übungen und Rollenspielen trainieren wir vor allem das Sprechen und Hörverstehen in typischen Urlaubssituationen: Premiers contacts - Voyages et excursions - Au restaurant - A l'hôtel - Au (super)marché - Sur la plage. Entdecken Sie die französische Sprache neu! In entspannter Atmosphäre werden Sie dabei auch Interessantes und Nützliches über Land und Leute erfahren. Ihre Wünsche und Anregungen sind ebenfalls willkommen.

Katrin Hauschild, Diplom-Übersetzerin
für Französisch und Englisch
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 13 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
57,20 Euro, 26 UStd.

2643114
### A 2-B1 Parlons français

**Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

In diesem Kurs befassen wir uns mit dem Savoir-Vivre der Franzosen, aber auch mit aktuellen politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Themen. Der Kurs vermittelt den Teilnehmer/innen auf „unterhaltende" Weise mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache und zeigt auf, inwieweit Medien den individuellen Lernerfolg steigern können.

Christine Herdemertens
Dienstag, 07.02.2012, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
66,00 Euro + 4,00 Euro Kopiergeld (sind am ersten Abend bei der Dozentin zu entrichten),
30 UStd.

# Griechisch

2649132
### Griechisch für Wiedereinsteiger/innen

Neu

**Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Griechisch Kenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten.**

Sie haben vor langer Zeit mal Griechisch gelernt und haben Lust, das Fast-Vergessene wieder an die Oberfläche zu holen? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden wir Ihre Kenntnisse wieder auffrischen, vertiefen und natürlich Neues lernen.

Maria Tillmann
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
44,00 Euro, 20 UStd.

**Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.**

2649135
### B1 Griechisch Mittelstufe

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Griechisch aktiv, Lehr- und Arbeitsbuch, Buske Verlag, ISBN: 3-875-484-606**

Ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir erlernen die Sprache des Landes, das wie kein anderes mit Kultur und Antike in Verbindung gebracht wird, fleißig weiter.

Evangelia Adamou
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
52,80 Euro, 24 UStd.

pixelio.de - Twinlili

# Italienisch

Foto: Klaus Köhnen

**2644101**
### A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ISBN 3-12-525580-7**

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 10.02.2012, 10.45 - 12.15, 15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

**2644102**
### A1 Italienisch am Vormittag Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 10,**

**ISBN 3-12-525580-7**

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 10.02.2012, 09.00 - 10.30, 15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

**2644103**
### A2 Italienisch am Vormittag Grundstufe 2

**Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 2, ab Lektion 2; ISBN 3-12-525558-9**

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 08.02.2012, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

**2644105**
### A1 Italienisch

**Eingangsstufe 1**

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ISBN 3-12-525580-7**

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 08.02.2012, 19.45 - 21.15, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro, 30 UStd.

**2644106**
### Italienisch am Wochenende zum Kennenlernen

Neu

**Lehrbuch: „Buon viaggio!“ Kurs- und Arbeitsbuch: Italienisch für die Reise, ISBN 978-3060202515**

Dieser Kurs ist für alle, die in kurzer Zeit die Redemittel für Situationen im Urlaub oder beim Kurzbesuch in Italien erlernen wollen. Nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute.

Daniela Carmela Di Carlo
Freitag, 13.04.2012, 18.00 - 20.30
Samstag, 14.04.2012, 09.30 - 12.00
Freitag, 20.04.2012, 18.00 - 20.30
Samstag, 21.04.2012, 09.30 - 12.00
Haneburg, Saal IV
30,00 Euro, 12 UStd.

**2644107**
### A1 Italienisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: allegro, Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 6, ISBN 3-12-525580-7**

Insa Wessels
Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
52,80 Euro, 24 UStd.

**2644110**
### A2 Italienisch Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: allegro (Neu), Klett Verlag, Band 2, ISBN 3-12-525582-1**

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
66,00 Euro, 30 UStd.

**2644111**
### B2 Italienisch Mittelstufe

**Italienisch für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Rita Frendel
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
44,00 Euro, 20 UStd.

# Japanisch

**2649120**
### A1 Japanisch Eingangsstufe 1-2

**Für Anfänger/innen ohne oder mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch:Japanisch, bitte! (Nihongo de dooso), Band 1; Langenscheidt ISBN 3-468-48830-0**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die japanische Umgangssprache und dabei erlernen Sie alte japanische Kultur und Lebensart, z.B. Oligami, Monkiri und Kalligraphie.

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.30,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
66,00 Euro, 30 UStd.

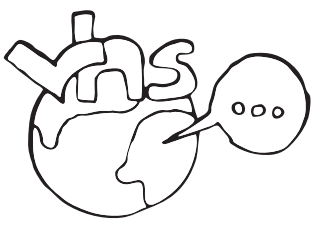
**2649122**
### A1 Japanisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Japanisch, bitte! (Nihongo de dooso) Band 1, Lektion 7; Langenscheidt ISBN 3-468-48830-0**

Dieser Fortsetzungskurs vermittelt Ihnen erweiterte Kenntnisse in der japanischen Umgangssprache und dabei erlernen Sie zuzätzlich Wissen aus einer alten Kultur und Lebensart, z. B. Kalligraphie, Oligami, Monkiri etc..

Sachiko Szyszka
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 123
66,00 Euro, 30 UStd.




**Hinweis:**

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn es feststeht, dass der Kurs stattfindet.

# Niederländisch

**Die Niveaus auf einen Blick**

| | | |
|---|---|---|
| A1 | Eingangsstufe 1 | Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse |
| A1 | Eingangsstufe 2 | Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen |
| A1 | Eingangsstufe 3 | Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 1 | Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 2 | Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 3 | Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen |
| B1-2 | Mittelstufe | weit Fortgeschrittene |
| C1-2 | Aufbaustufe | Kompetente Sprachanwender/innen |

2647004
## Niederländisch CNaVT

**als Vorbereitung zum Studium in den Niederlanden**

Das CNaVT-Zertifikat ist das offizielle, international anerkannte Niederländischzertifikat und richtet sich an alle Niederländisch-Lerner/innen weltweit. Wissenschaftliche Mitarbeiter/innen der „Katholieke Universiteit Leuven" und der „Universiteit van Amsterdam" entwickeln dieses Zertifikat gemeinsam. Auftraggeber war die „Nederlandse Taalunie". An 4 Tagen die Woche werden Sie von einem Dozentenpool auf diese Prüfung mit vielen Übungen und Materialien vorbereitet. Methodenvielfalt und ein abwechslungsreiches Programm werden die intensive Lernphase auflockern. Der Unterricht erfolgt tagsüber in der Haneburg. Das Zertifikat liegt rechtzeitig zum Studienbeginn vor.

Dozententeam
Montag, 18.06.2012, 09.00 - 16.00,
Unterricht: Montags bis donnerstags, 20 Tage
850,00 Euro, 160 UStd.

**incl. Prüfungsgebühr und Materialkosten**

2647102
## A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Wat leuk", Hueber Verlag**

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Hilde Kruize
Montag, 06.02.2012, 09.00 - 10.30,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2647103 F&B
## A1 Niederländisch am Vormittag Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag**

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die nur sehr geringe niederländische Kenntnisse haben. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Hilde Kruize
Dienstag, 07.02.2012, 08.45 - 10.15,
15 Vormittage, Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

pixelio.de - Lilo Kapp

2647104 F&B
## A2 Niederländisch am Vormittag Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag**

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer/innen, mit erweiterten niederländischen Kenntnissen. Neben grammatikalischen Grundkenntnissen und ersten einfachen Konversationen werden auch typische kulturelle Unterschiede zwischen Deutschland und den Niederlanden veranschaulicht. So lernen sie nicht nur die Sprache kennen, sondern auch das Land und die Leute. Individuelle Wünsche können berücksichtigt werden.

Hilde Kruize
Dienstag, 07.02.2012, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I, 75,00 Euro, 30 UStd.

2647106 F&B
## B2 Niederländisch am Vormittag

Mittelstufe

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: „Op naar de eindstreepl"**

Ein Fortsetzungskurs aus dem letzten Semester. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hilde Kruize
Montag, 06.02.2012, 10.30 - 12.00,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

2647107 F&B Neu
## A1 Niederländisch am Nachmittag Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: PONS-Power Sprachkurs Niederländisch, ISBN 978-3-12-561518-2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder wieder auffrischen wollen. Es werden u .a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländische Nachbarn vermittelt.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 29.02.2012, 14.00 - 15.30,
10 Nachmittage, Haneburg, Saal I
50,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.

2647108
## A1 Niederländisch Teilzeitbildungsurlaub

BU F&B Neu

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: PONS-Power-Sprachkurs Niederländisch, ISBN 978-3-12-561518-2**

Für Interessent/innen ohne oder mit geringen Kenntnissen, die Sprachkenntnisse für Beruf und Freizeit erwerben wollen und einen Vollzeit-Bildungsurlaub nicht besuchen können. Hier können Sie an fünf Vormittagen Ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre erwerben.

Falls Sie Kinder im Grundschulalter haben, können sie parallel an unserem Angebot der jungen VHS teilnehmen. Dieses Angebot ist zeitlich mit dem Teilzeit-BU abgestimmt.

Hilde Kruize
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 08.30 - 12.45, 5 Vormittage
Haneburg, Saal IV, 90,00 Euro, 25 UStd.

**Anmeldeschluss: 26.02.2012**

2647109
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder wieder auffrischen wollen. Es werden u .a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländische Nachbarn vermittelt.

Elke van Ellen
Montag, 13.02.2012, 18.15 - 19.45, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

2647111
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder auffrischen wollen. Es werden u. a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt.

Tomke Dononelli
Mittwoch, 08.02.2012, 18.15 - 19.45, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
52,80 Euro, 24 UStd.

2647116
## A1 Nederlands spreken - Konversationskurs

**Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

„Goedenavond" heißt? Richtig, „Guten Abend". Das können Sie nun also schon einmal. Wenn Sie sich gerne in der Gruppe und in lockerer Atmosphäre noch mehr Niederländisch aneignen möchten, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie das Sprechen der niederländischen Sprache, sodass Sie sich gut verständigen können im Nachbarland. Ich freue mich auf Sie.

Tomke Dononelli
Mittwoch, 08.02.2012, 19.45 - 21.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 226
44,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.

2647118
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Taal vitaal" mit Arbeitsbuch, Hueber Verlag**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Grundkenntnisse in der niederländischen Sprache erwerben oder auffrischen wollen. Es werden u.a. Alltagssituationen thematisiert, sowie Landeskunde und Wissenswertes über unsere niederländischen Nachbarn vermittelt.

Saskia Reimann
Montag, 06.02.2012, 20.00 - 21.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647120
## A1/A2 Niederländisch-Kompakt

BU F&B

**Lehrbuch: PONS-Power-Sprachkurs Niederländisch, ISBN 978-3-12-561518-2**

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (2 Kurse bzw. 5 Tage Kompakt Niederländisch), die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können. Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Am letzten Tag fährt die Gruppe nach Groningen und verbringt dort einen spannenden Tag mit der Dozentin. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Zwanet van Dijken
Montag - Freitag, 12.03.2012 - 16.03.2012, 09.00 - 16.30, 5 Tage
Ort wird noch bekannt gegeben
144,00 Euro, 40 UStd.

**Anmeldeschluss: 13.02.2012.**

2647129
## B1 Niederländisch

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: „Taal Total" ISBN 978-3-19-005311-7 mit Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-015311-4, Hueber Verlag**

Vertiefung und Erweiterung der Sprechabsichten, des Hörverständnisses, der Grammatik und des Wortschatzes hin zu einer fließenden niederländischen Sprache.

Saskia Reimann
Montag, 06.02.2012, 18.30 - 20.00,
15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 212
66,00 Euro, 30 UStd.

2647136
## B2 - C1 Niederländisch für Fortgeschrittene

**-Lezen en spreken-**

In dem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 29.02.2012, 18.00 - 20.15, 10 Abende
Haneburg, Saal I
75,00 Euro, 30 UStd.

## Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

**Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung**

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:

Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung wurde ein wenig, im Vergleich zu den letzten Jahren, geändert. Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Neu ist, dass Sie diese Förderung nur alle zwei Kalenderjahre erhalten können.

Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,- Euro (40.000,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Wir sind eine offizielle Beratungsstelle zur Bildungsprämie und stellen die Prämiengutscheine nach einem Beratungsgespräch sofort aus.

Vereinbaren Sie telefonisch unter 0491 92 99 20 einen Beratungstermin.

**Weitere Informationen finden Sie auf der Seite www.bildungsraemie.info**

# Norwegisch

2649112
**A1/A2 Norwegisch-**

BU Neu

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Dieser intensiv Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen. Insbesondere an diejenigen, die vor einigen Jahren (2007/2008) Norwegisch Kurse bei der VHS Leer besucht haben. Während dieses Bildungsurlaubes haben Sie Gelegenheit, Ihre bereits erworbenen Kenntnisse wieder aufzufrischen und zu ergänzen. Wir freuen uns sehr, Ihnen diesen Bildungsurlaub anbieten zu können und hoffen, dass Sie diese Gelegenheit nutzen werden. Neue Teilnehmer/innen und Teilnehmer sind natürlich auch herzlich willkommen.

In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundlagen der norwegischen Sprache beschäftigen. Im Vordergrund soll das Sprechen liegen, aber auch das Lesen und die Grundlagen der Grammatik werden nicht zu kurz kommen. Landeskundliche Themen runden diese einwöchige Beschäftigung mit der norwegischen Sprache und Kultur ab. Velkommen!

Die Dozentin, Frau Moutoux, ist in Hamburg und Norwegen als freiberufliche Norwegisch- und Englischlehrerin tätig und kommt extra für uns nach Leer, um diesen Lehrgang durchzuführen. Sie freut sich bereits auf viele motivierte Teilnehmer/innen aus Leer und Umgebung.

Yvonne Moutoux, Muttersprachlerin
Montag - Freitag, 04.06.2012 - 08.06.2012, 09.00 - 16.30, 5 Tage
Ort wird noch bekannt gegeben
285,00 Euro, 40 UStd.

**Anmeldeschluss: 04.05.2012.**

# Polnisch

2649101
**A1 Polnisch Eingangsstufe 1**

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3**

Anna Haas
Montag, 06.02.2012, 19.00 - 20.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

2649102
**A1 Polnisch Eingangsstufe 2**

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag, ISBN 3-19-005369-3**

Anna Haas
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

2649105
**B1 Polnisch Mittelstufe**

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Witam, Hueber-Verlag ISBN 3-19-005369-3**

Anna Haas
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 239
66,00 Euro, 30 UStd.

**Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.**

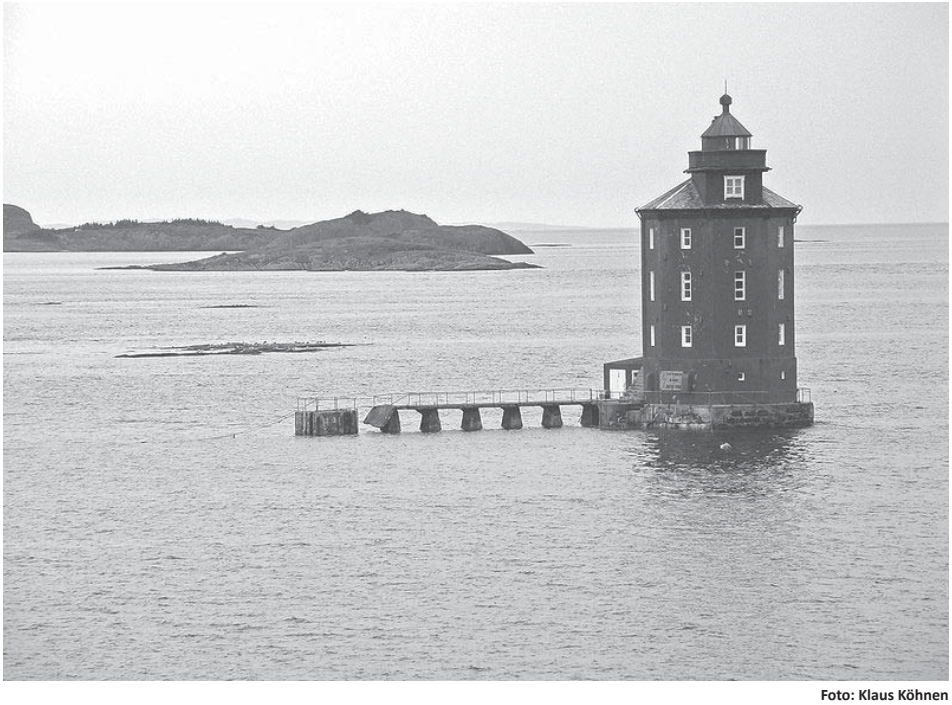


Foto: Klaus Köhnen

# Russisch

2649140
**A1 Russisch Schnupperkurs für Anfänger/innen**

Neu

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber Verlag ISBN: 978-3190044771.**

In diesem „Schnupperkurs“ an zwei Samstagen haben Sie die Gelegenheit, das russische Alphabet und Grundkenntnisse der Grammatik zu lernen. Hier können Sie ohne viel Zeitaufwand in kurzer Zeit herausfinden, ob Sie sich weiter mit der russischen Sprache beschäftigen möchten oder nicht.

Eleonore Gühmann
Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 15.30
Samstag, 24.03.2012, 10.00 - 15.30
VHS Blinke 61; Raum 4
30,00 Euro, 12 UStd.

2649141
**A1 Russisch Eingangsstufe 1**

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Modernes Russisch, „Akno“, Klett-Verlag, ISBN 3-12-527440-0**

In diesem Anfänger/innenkurs erlernen Sie die kyrillische Schrift und bekommen einen Einblick in die Grundzüge der Grammatik.

Eleonore Gühmann
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 224
52,80 Euro, 24 UStd.

2649143
**A1 Russisch Eingangsstufe 2**

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Modernes Russisch, „Akno“, Klett-Verlag, ISBN 3-12-527440-0**

In diesem Fortsetzungskurs vertiefen Sie erlernte Grundkenntnisse!

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Eleonore Gühmann
Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 20.00, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
52,80 Euro, 24 UStd.

**BU = Bildungsurlaub**

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer/innen grundsätzlich ein Anspruch auf fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

# Schwedisch

2649114
## A1 Schwedisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen**
**mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Assimil. Schwedisch ohne Mühe. ISBN 978-3896250209.**

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Montag, 06.02.2012, 20.00 - 21.30, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 213
39,60 Euro, 18 UStd.

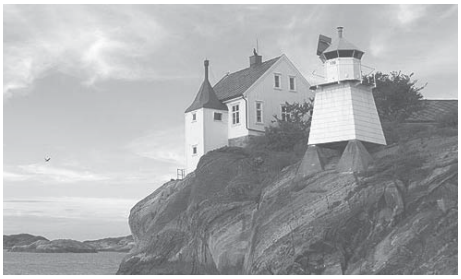
2649115
## A2 Schwedisch Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene**
**mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Assimil. Schwedisch ohne Mühe. ISBN 978-3896250209.**

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.30,
11 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
48,40 Euro, 22 UStd.



2649117
## A2 Schwedisch intensiv Grundstufe 2

**Lerngewohnte Fortgeschrittene**
**mit guten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: „Välkomna" ISBN-3-12-527941-0 (inklusive 2 Audio-CDs/Kassetten), Klett Verlag**

Ein Kurs für diejenigen, die Schwedisch möglichst zügig, aber auch mit Spaß lernen möchten. Empfohlen ist der Kurs für lerngewohnte Teilnehmer/innen, die bereit sind sich täglich ca. zehn Minuten dem Sprachtraining zu widmen.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie hier die Möglichkeit bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Dienstag, 07.02.2012, 20.00 - 21.30, 9 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 243
39,60 Euro, 18 UStd.

**Anfallende Materialkosten für Kopien bezahlen Sie bitte direkt bei den Dozent/innen. Vielen Dank.**

2649118
## A1 Schwedisch-intensiv

BU

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Langenscheidt Schwedisch in 30 Tagen: Der kompakte Sprachkurs. ISBN: 978-3468280702**

Dieser Intensivkurs ermöglicht den Teilnehmer/innen einen Einstieg in die schwedische Sprache, wodurch sie in der Lage sein werden, sich mit einfachen Worten zu verständigen und dadurch ein gutes Fundament für weiteres Erlernen der Sprache bekommen. Die Dialoge im Lehrbuch dienen dazu eine korrekte Aussprache zu üben, gesprochenes Schwedisch zu verstehen und selbst einfache Sätze zu bilden. Die Verwandtschaft des schwedischen Wortschatzes mit dem deutschen wird durchgehend betont und veranschaulicht.

Leo Martensson
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012,
08.00 - 16.00, 5 Tage
Haneburg, Saal I
144,00 Euro, 40 UStd.

**Anmeldeschluss: 27.02.2012.**

### Die Niveaus auf einen Blick

| | | |
|---|---|---|
| A1 | Eingangsstufe 1 | Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse |
| A1 | Eingangsstufe 2 | Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen |
| A1 | Eingangsstufe 3 | Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 1 | Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 2 | Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 3 | Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen |
| B1-2 | Mittelstufe | weit Fortgeschrittene |
| C1-2 | Aufbaustufe | Kompetente Sprachanwender/innen |

# Spanisch

2646100
## A1 Spanisch für die Reise Eingangsstufe 1

Neu

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: „Buen viaje" Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020249-2**

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen.

Anke Dröge
Dienstag, 28.02.2012, 08.45 - 10.15,
12 Vormittage
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro, 24 UStd.

2646101
## A1 Spanisch mit Muße am Vormittag Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen**
**mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch:**
**Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag**

Die im Kurs erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 06.02.2012, 10.30 - 12.00,
19 Vormittage
Haneburg, Foyer
95,00 Euro, 38 UStd.

2646102
## A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene**
**mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A2, Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20057-5**

Fortsetzung vom letzten Semester. Die erworbenen Sprachkenntnisse und Fähigkeiten können auch auf Reisen in spanischsprachigen Ländern angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Carla Auslitz-Zevallos
Mittwoch, 07.03.2012, 10.30 - 12.00,
17 Vormittage
Haneburg, Saal IV
85,00 Euro, 34 UStd.

2646103
## A2 Spanisch mit Muße am Vormittag Grundstufe 3

**Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A2, Band 2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20057-5**

Dies ist ein Fortsetzungskurs aus den letzten Semestern. In einer kleinen Gruppe erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und vertiefen diese durch einfache Übungen. Sie sollen Spaß am Erlernen der spanischen Sprache haben und sich nach dem Kurs trauen, Ihre Sprachkenntnisse auf Reisen anzuwenden.

Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Carla Auslitz-Zevallos
Montag, 06.02.2012, 08.45 - 10.15,
17 Vormittage,
im April findet kein Unterricht statt.
Haneburg, Foyer
85,00 Euro, 34 UStd.

**Hinweis:**

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

FRAUEN UND BERUF

F&B

In Zusammenarbeit mit
der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf,
Beratungsstelle Leer, Tel.: 0491 99902822.

Ermäßigte Kurse für Frauen, die mindestens ein Jahr ohne sozialversicherte Beschäftigung sind.

Die Koordinierungsstelle wird finanziert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, des Europäischen Fond für regionale Entwicklung-EFRE und der Landkreise Aurich und Leer.

Alle mit einem F&B versehene Kurse werden von der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert.

2646104
## A1 Spanisch am Wochenende Eingangsstufe 1

Neu

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-20066-7**

Sie haben keine Zeit, einen Abendkurs zu besuchen? Dann schließen Sie sich doch uns an! Wir lernen schnell und intensiv die Grundlagen der spanischen Sprache. An nur zwei Wochenenden erarbeiten wir gemeinsam den Stoff eines Semesters. Wenn Sie in kurzer Zeit lernen wollen, in den wichtigsten Alltagssituationen Spanisch zu sprechen und zu verstehen, dann sind diese Kurse richtig für Sie.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Freitag, 23.03.2012, 18.15 - 21.15
Samstag, 24.03.2012, 13.00 - 18.30
Freitag, 13.04.2012, 18.15 - 21.15
Samstag, 14.04.2012, 13.00 - 18.30
VHS Blinke 61; Raum 3
50,00 Euro, 20 UStd.

2646105
## A1 Spanisch für Touristen

Neu

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Buen Viaje! Cornelsen Verlag, ISBN 3-06-020249-2**

Sie möchten einen soliden Einstieg in die spanische Sprache finden, der Ihnen hilft, sich in Spanisch sprechenden Ländern zu verständigen und gleichzeitig eine Grundlage für weiterführende Spanischkurse bietet? Für Sie ist dieser Kurs der richtige!

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende,
jeden 2. Dienstag im Monat kein Unterricht!
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
52,80 Euro, 24 UStd.

2646106
## A1 Spanisch Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Lektion1, ISBN 978-3-464-20066-7, Cornelsen Verlag**

Sie möchten gerne die spanische Sprache erlernen und haben keinerlei Vorkenntnisse.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
52,80 Euro, 24 UStd.

2646107
## A1 Spanisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag, ab Unidad 4**

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
66,00 Euro, 30 UStd.

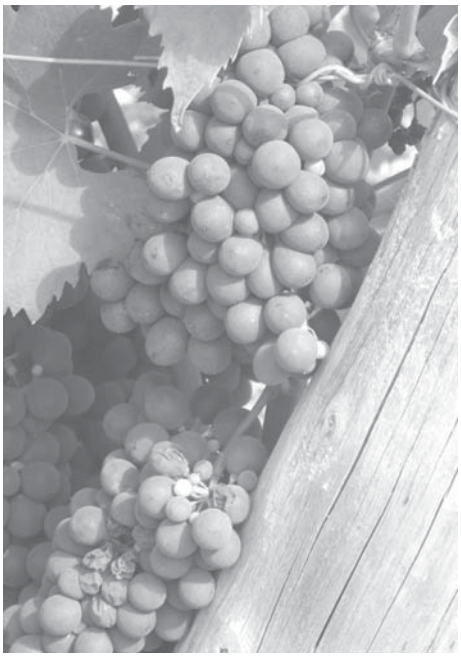
2646108
## A1 Spanisch Eingangsstufe 3

**Für Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A1, ab Unidad 9, ISBN 978-3464200667 und Sprachtraining ISBN 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag**

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das Sprechen weiter gefördert. Quereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Anke Dröge
Montag, 06.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 219
52,80 Euro, 24 UStd.



pixelio.de - Makrodepecher

2646109 BU Neu
## A1/A2 Spanisch intensiv

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Perspectivas A1“, ab Lekt. 1, ISBN 978-3-464-200667**

Diese Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen, der Kurs baut auf dem Inhalt des Intensivkurses aus dem Vorsemester oder ein bis zwei Semester Spanischkurse auf. Durch vielfältige Lernmethoden vertiefen Sie die sprachlichen Grundlagen, die Sie für Ihre Kommunikation im Ausland, im Gespräch mit ausländischem Besuch oder direkt am Arbeitsplatz benötigen.

Ursula Weber
Montag - Freitag, 23.07.2012 - 27.07.2012, 08.00 - 16.00, 5 Tage
Haneburg, Saal IV; ; 144,00, 40 UStd.

**Anmeldeschluss: 20.06.2012.**

2646110
## A2 Spanisch Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas A1, ISBN: 978-3-464-20066-7 und Sprachtraining, ISBN: 978-3-464-20457-3, Cornelsen Verlag, ab Unidad 13**

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 08.02.2012, 19.45 - 21.15, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
66,00 Euro, 30 UStd.

Wir akzeptieren Prämien-gutscheine!

## Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

2646111
## A2 Spanisch mit Muße am Abend Grundstufe 2

**Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen mit guten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: eñe 2 Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004220-3.**

Der Kurs frischt früher erworbene Spanischkenntnisse auf, erweitert den Wortschatz und fördert das freie Sprechen. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse, also einige VHS-Semester.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, nach einer evtl. längeren Lernpause in lockerer Atmosphäre und in einem für Sie angemessenen Tempo Ihre Sprachkenntnisse zu reaktivieren und zu erweitern.

Dr. Stella Nieto-Ernst
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 12 Abende, jeden 2. Dienstag im Monat kein Unterricht!
Berufsbild. Schulen I; Raum W 124
52,80 Euro, 24 UStd.

2646120
## A2 Spanische Lektüre

**Für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen**

**Lektüre: „Do de pecho“, Otro caso del detective Pepe Rey. Edelsa Grupo Didascalia S.A. Verlag, ISBN 84-7711-024-7**

In diesem Kurs werden wir lesen und grammatische Themen behandeln. Dialoge und Spiele werden die Sprechfähigkeit unterstützen.

Enriqueta Borrell de Rieger
Mittwoch, 08.02.2012, 18.15 - 19.45, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro, 24 UStd.

## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß“**

für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

2646140
## B1 Spanisch Mittelstufe

**Für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Perspectivas B1, Band 3, ab Unidad 11, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20470-2 und Sprachtraining ISBN 978-3-464-20459-7**

En este curso también tratamos de subjuntivar con Mafalda.

Enriqueta Borrell de Rieger
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 15 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

2646155
## C1 Aufbaustufe Conversación

**Aufbaustufe für kompetente Sprachanwender/innen**

**Lehrbuch oder anderes Material nach Absprache**

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 137
52,80 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2646172
## B2 - C2 Círculo español

En este curso pueden practicar, profundizar y ampliar sus conocimientos del español aquellos participantes que deseen mejorar sus posibilidades de comunicación en esta lengua, con distintas formas de ejercicios auditivos, charlas y lecturas de textos informativos, además de otras amenas actividades.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.30, 5 Abende, jeden 2. Donnerstag im Monat!
Leer, Tatort Taraxacum, Rathausstraße 23
25,00 Euro, 10 UStd.

**Hinweis:**

Um unnötige Kosten zu vermeiden, besorgen Sie sich erst die Lehrwerke, wenn es feststeht, dass der Kurs stattfindet.

# Kunst

**Biografie und Kunst (Kunstreihe)**

**Eine spannende Exkursion erwartet Sie in dieser Veranstaltungsreihe: Ein Blick in die Innenwelt und die künstlerischen Formulierungen von Künstler/innen.**

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie haben persönliche Erlebnisse und Erfahrungen Eingang gefunden in das Werk der jeweiligen Künstlerin/des Künstlers? Wie haben Herkunft, Zeitgeschichte, Milieu die Existenz und die Ausformung des Werkes beeinflusst? Welche Lebenslinien lassen sich in Bildern, Skulpturen etc. aufspüren? Wie haben sie persönliche Krisen, Niederlagen, Scheitern und Selbstzweifel in ihren Werken verarbeitet? Ausgewählte Bilder laden Sie zum Dialog mit der eigenen Existenz ein.

In diesem Semester liegt ein besonderer Schwerpunkt auf Marc Chagall. Die einzelnen Vorträge haben einen Bezug zur Studienreise im Mai 2012. So können sie der Reisevorbereitung dienen, sind aber auch einzeln abgeschlossene Vorträge.

Peter Licht,
ehemaliger Pastor, sd. Pastor em. + Künstler
Haneburg, Festsaal
7,00 Euro

**Die jeweiligen Abende sind in sich abgeschlossen und können einzeln besucht werden.**

3031101

Neu

## Grüner Christus

Glasfenster von M. Chagall im Fraumünster in Zürich Chagall schuf in den Jahren 1969 - 1970 eine Gruppe von fünf Glasfenstern für den Chor des romanischen Fraumünsters in Zürich. Dabei folgt die Ikonografie gänzlich der von der Architektur vorgegebenen Vertikalrichtdung. Insbesondere diese Glasfenster mit dem „ Grünen Christus“ haben zu vielfältigen Deutungen, z. B. im Feminismus und durch die Tiefenpsychologie geführt. Eine spannende Begegnung.

Dienstag, 28.02.2012, 19.30

Neu

3031102

## Grünewald in der Moderne

Die Rezeption eines genialen Malers in der Moderne: Das Genie Matthias Grünewald (um 1480 - 1528) ist in seiner Expressivität und Modernität ein Phänomen, dem sich viele Künstler des 20. Jhdts. nicht entziehen konnten. Der „Isenheimer Altar“, das wohl bekannteste Werk M. Grünewalds, soll Werken von M. Beckmann, O. Dix, A. Rainer u. a. konfrontiert werden. Grünewalds Werk war bis in die Mitte des 19. Jhdts.. fast völlig in Vergessenheit geraten. Da aber setzt mit dem Aufbruch in die Moderne eine geradezu stürmische Begeisterung und Verehrung für Grünewalds kühnen Farb- und Formenkanon ein. Eine spannende Exkursion in die Innenwelten von Künstlern, Zeitläufen und Biografien.

Dienstag, 13.03.2012, 19.30

3031103

Neu

## Sakrale Kunst und Architektur

Le Corbusier + H. Matisse

Die Kapelle von Ronchamp nimmt im Werk von Le Corbusier den Rang eines Manifestes ein. Sie hat während der Bauzeit (1950 - 1955) zu zahlreichen Polemiken geführt. Heute ist sie das am meisten besuchte Bauwerk des großen Architekten. „Als ich die Kapelle baute, wollte ich einen Ort der Stille, des Gebetes, des Friedens und der inneren Freude schaffen. Das Gefühl des Geheiligten belebte unser Streben.“

Über die „Rosenkranzkapelle“ in Vence sagt H. Matisse: „Diese Kapelle ist für mich die Krönung eines ganzen Arbeitslebens, das Ergebnis einer ungeheuren, aufrichtigen und mühsamen Anstrengung.“ Äußerlich ein bescheidener, weißer Bau, die Innenausstattung - Glasfenster, die Farben und Formen der Cote d`Azur spiegelnd - Wandmalereien auf weißen Kacheln, sakrale Gegenstände u. a. sind zu einem einmalig stimmigen Gesamtkunstwerk zusammengefügt.

Dienstag, 27.03.2012, 19.30

Neu

3031104

## Die Kathedrale von Chartres

Sie wird die Mutter aller Kathedralen genannt. Seit 1000 Jahren reißt der Pilgerstrom zur Kathedrale Notre Dame nicht ab. Damals wie heute fasziniert sie die Menschen, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen.

Damals zur Repräsentation und als Hoffnung und Linderung in der Mühsal des Lebens. Für Menschen heute steht sie als ein faszinierendes Zeichen von Architektur und Skulptur, vor allem aber als Ort spezifischer Erfahrung des Lichts, der Glasfenster und einer mystischen Atmosphäre.

Dienstag, 17.04.2012, 19.30

3031105

Neu

## Auf den Spuren von Marc Chagall

**Infoabend zur Studienreise**

Peter Licht,
ehemaliger Pastor, sd. Pastor em. + Künstler
Dienstag, 13.03.2012, 18.15 - 19.15
Haneburg, Festsaal, Entgeltfrei

**Hinweise zur Teilnahme an Vorträgen:**

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um telefonische Voranmeldung.

Selbstverständlich können Sie aber auch ohne Anmeldung an Vorträgen teilnehmen. Das Entgelt wird vor Ort entrichtet.

Neu

3031106

## Auf den Spuren von Marc Chagall

**Studienreise**

Diese Kunst-Studienreise führt uns über Mainz, Zürich, Vence, Cote de Azur, Belfort und Colmar. Auf dem Programm stehen dabei unter anderem die Chagall-Fenster in Mainz, das Kunsthaus in Zürich, das Museum Matisse und Chagall in Vence, die Fondation Maeght, die Rosenkranzkapelle und die Kapelle Le Corbusier. Peter Licht wird Sie auf dieser Reise fachkundig begleiten und Sie - aufbauend auf die Vortragsreihe in diesem Semester - in das Leben und Werk von Chagall und anderen Künstlern einführen. Es erwartet Sie eine spannende Reise.

Sie reisen in einer kleinen Reisegruppe (ca. 20 Personen) mit einem Reisebus und sind in schönen Hotels vor Ort untergebracht. Der Preis enthält: die Busfahrt, die Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension und die geplanten Eintrittsgelder

Peter Licht,
ehemaliger Pastor, sd. Pastor em. + Künstler
Samstag, 05.05. – 12.05.2012, , 8 Tage
1180,00 Euro + evtl. Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage ca. plus 230,00 Euro

**Anmeldeschluss: 21.03.2012.**

**Nähere Informationen zum Reiseablauf erhalten Sie am Infoabend.**

# Klassische Musik

### Unbekannte Klänge neu entdecken

**Das etwas andere Klassik-Magazin**

Freuen Sie sich auf exotische Klänge längst vergangener Musikepochen, aber auch der jüngeren Vergangenheit und der Gegenwart. Musik hat zu allen Zeiten auch zur Auseinandersetzung mit der sozialen, politischen und kulturellen Wirklichkeit geführt.

Wir möchten mit dieser Sendung solche Musik vorstellen, die in ihrem historischen Zusammenhang nicht dem allgemeinen Musikgeschmack entsprochen hat, die herausforderte, die Unruhe stiftete und damit Mächtige wie Ohnmächtige provozierte.

Heinz-Wilhelm Schnieders,

Alle vier Wochen sonntags um 13.05, u.a. mit kulturellen Hinweisen der VHS Leer. Nächster Sendetermin 12.02.2012

radio Ostfriesland

**Aurich - UKW 94.0 / Emden - UKW 87.7 / Leer - UKW 103.9**

### VHS-Magazin

Radio Ostfriesland sendet regelmäßig das VHS-Magazin; eine Sendung, die für die VHS Leer von Herrn Carl Ahlrichs zusammengestellt und moderiert wird. Alle vier Wochen mit aktuellem Programm sonntags um 13.05 Uhr. Nächster Sendetermin am 22.01.2012

Carl Ahlrichs, Radiomoderator und Nachrichtensprecher

**Tour d'Amour der Queenz of Piano**

**31300**

### Musikfest Bremen: Kulturelles Highlight im DreiStrom-Land, Entwicklung, Programmatik und Perspektiven

Neu

**Vortrag**

in Kooperation mit dem Musikfest Bremen

Das Musikfest Bremen hat sich seit seiner Gründung im Jahr 1989 zu einem der strahlenden, kulturellen Leuchttürme der Hansestadt und der Nordwestregion entwickelt. Das Programm zeichnet sich durch stilistische Vielfalt und Bandbreite aus und stellt die international aktuellsten und spannendsten Entwicklungen in den verschiedensten musikalischen Epochen und Genres zur Diskussion. Prof. Thomas Albert gibt in seinem mit stimmungsvollen Bildern untermalten Vortrag einen Einblick in die Entwicklung und Programmatik des Musikfest Bremen und skizziert erste Ideen für die kommenden Jahre.

Prof. Thomas Albert
Mittwoch, 25.04.2012, 19.30
Haneburg, Festsaal 3,00 Euro

### Eröffnungskonzert für das Semester I 2012

**3031310**

### Tour d'Amour der Queenz of Piano

Neu

**In Kooperation mit der Kurt-Tucholsky Kulturbörse.**

Dr. Eckart von Hirschhausen und Franz Wittenbrink standen höchstpersönlich Pate, als die Queenz of Piano ihre exklusive und einzigartige Bühnenshow kreierten. Hochvirtuoses, exzellentes Klavierspiel wechseln sich ab mit satirischen Ideen, charmanten Moderationen und einem modernen Umgang mit klassischer Musik.

Auf der Tour d'amour geht es von Argentinien, Spanien, über Frankreich bis nach Rußland. Zwischen Werken von Rimski-Korsakow (Hummelflug), Aram Chatchaturian (Säbeltanz), Leonard Bernstein (Westside-Story), Ernesto Lecuona (Malagueña) und Astor Piazzolla (Libertango) erzählen die Queenz of Piano Hintergründiges rund um die Liebe und die klassische Musik. Für ihr besonders innovatives und erfolgreiches Konzept erhielten die Queenz of Piano im Jahr 2005 den Förderpreis des Deutschen Marketing Verbandes als Auszeichnung. 2007 engagierten die Bayreuther Festspiele das Klavierduo als „Special Act". Jennifer Rüth und Anne Folger sind hervorragend ausgebildete Musikerinnen. Sie haben ihren Studien in Klavierduo bzw. Konzertexamen an der Hochschule für Musik in Rostock und Freiburg mit der Note 1,0 abgeschlossen. In zahlreichen Meisterkursen, bei international namhaften Klavierduos wie Genova und Dimitrov, Matthies und Köhn, Tal und Groethysen verfeinerten sie ihr Klavierduospiel.

Karten erhalten Sie im Vorverkauf bei der VHS, dem Bürgerbüro und der Stadtbibliothek Leer.

Freitag, 10.02.2012, 19.30
Kulturspeicher, Wilhelminengang
10,00 Euro

# Literatur und Schreiben

**3032205**

### Krimis schreiben - aber richtig

Der Kriminalroman boomt, regional wie international. Das Krimi-Genre ist das vielleicht vielfältigste überhaupt. Ein Krimi kann ebenso ein Gesellschaftsroman sein wie ein Entwicklungsroman, man kann dem Kommissar über die Schulter schauen oder dem Täter, man kann über Ermittlungsarbeit schreiben oder über die Hintergründe einer Tat. Historische Krimis sind ebenso möglich wie psychologische, politische oder phantastische, Komödien ebenso wie Thriller. Und noch vieles andere mehr.

Aber wie schreibt man einen guten Krimi? Wie konstruiert man einen tragfähigen Plot, wie zeichnet man unverwechselbare Figuren mit hohem Identifikationspotential, wie funktioniert ein Spannungsbogen, wie schreibt man packende Dialoge? Wie erkennt und beseitigt man Schwächen des eigenen Textes? Antworten und Informationen dazu gibt Krimi-Autor Peter Gerdes, Autor von Romanen wie „Ebbe und Blut" und „Wut und Wellen".

Dieser Kurs ist geeignet für Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Peter Gerdes,
Autor, Journalist und Deutschlehrer
Montag, 13.02.2012, 19.00 - 21.00, 10 Abende
Haneburg, Saal IV
68,00 Euro, 26,7 UStd.

**3032240**

### Autobiographisches Schreiben

Neu

**Sie möchten erzählen?**

Sie würden gern Ihre Erinnerungen aufschreiben?

Sie wollen Ihr bisheriges Leben Revue passieren lassen? Unvergessliche Momente halten wir fest und entwickeln daraus Ihre einzigartige Geschichte. Verschiedene Möglichkeiten des autobiographischen Schreibens werden Ihnen helfen, die passende Ausdrucksweise für sich zu entdecken.

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Donnerstag, 19.04.2012, 09.30 - 11.30,
6 Vormittage
Haneburg, Saal I, 48,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte mitbringen: Papier, Stifte, gern auch Laptop sowie ausreichend Proviant.**

**3032245**

### SchreibZeit

**Intensives Schreiben an einem längeren Prosawerk**

Sie möchten gern Ihren Roman, Krimi, das Jugendbuch oder die Fantasystory weiter schreiben? Es fehlt Ihnen das passende Umfeld, die notwendige Unterstützung und oftmals die Zeit, sich ausschließlich dem Schreiben zu widmen? All das werden Sie in diesem Intensivkurs haben: Zeit, Hilfestellungen, Textbesprechungen sowie ein offenes professionelles Umfeld..

Jana Jürß, Schriftstellerin und Publizistin
Samstag, 12.05.2012, 10.00 - 16.30
Sonntag, 13.05.2012, 10.00 - 16.30
Haneburg, Saal I, 45,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte mitbringen: das vorhandene Textmaterial sowie eine Projektbeschreibung, Papier, Stifte oder gern auch Laptop und ausreichend Proviant.**

### Hinweis:

Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet. Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.

# Zeichnen und Malen

Heinrich Röper: Küstenmalerei

3133100
## Freie Malerei

**Wochenendseminar**

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen - ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“. Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger/innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen.

Bildthemen wie z. B. „Stürmisches Meer“ oder „Gewitterhimmel“ können uns helfen, zu einer freieren Malweise zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessent/innen wie für Teilnehmer/innen vorheriger Kurse.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Samstag, 25.02.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 26.02.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 4
45,00 Euro, 16 UStd.

**Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.**

Neu

3133105
## Schweigen und dennoch sprechen

**- wortlos mit Farben und Bewegung einen Dialog entwickeln -**

Dieser Kurs will Menschen ansprechen, die sich einen Weg erarbeiten wollen, um die für sie „unaussprechlichen“ Themen (z. B. Angst, Trauer, Wut) in eine adäquate Form zu bringen.

Voraussetzungen: Keine, außer der Bereitschaft in einer kleinen Gruppe einen Weg für sich zu erproben, um dem eigenen Leben mehr Lebensfreude abzugewinnen.

Theresia Sommer,
Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie

Freitag, 10.02.2012, 19.00 - 21.45, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
59,00 Euro + evtl. Unkostenbeitrag für gestellte Materialien, 22 UStd.

**Materialien: Farbstifte und Papier werden für den 1. Abend gestellt und dann entsprechend abgesprochen.**

### Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

3133111
## Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

**Wochenendseminar**

In diesem Kurs wird der individuelle und spielerische Zugang zum Malen vermittelt, das heißt, durch verschiedene Mischtechniken mit Temperafarben, Spachteln, Schwammtechnik, mit Pinseln und Kreiden erlebt der/die Teilnehmer/in eine eigene Kreativität. Wenn der Arbeitsprozess zum Rausch wird, vergisst man alles um sich, und das Innere kommt nach Außen. Das Ergebnis ist von Leichtigkeit und sehr viel Individualität geprägt. Es kann eine Bildsprache und ein eigener Ausdruck entstehen. Die Fragen zur Komposition, Textur, Licht und Schatten ergeben sich während des Arbeitsprozesses.

Karin Berends-Lüürßen, freischaffende Künstlerin
Freitag, 24.02.2012, 18.30 - 21.30
Samstag, 25.02.2012, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 3
38,00 Euro + Materialkosten ca. 10,00 Euro, je nach Verbrauch, 14 UStd.

**Material wird von der Dozentin mitgebracht. Bitte Verpflegung für die Pausen mitbringen.**

**Anmeldeschluss 10.02.2012.**

3133112
## Aquarellmalerei II

**für Fortgeschrittene**

Aquarell ist eine besondere Maltechnik. Sie verspricht Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität. Außerdem machen die Leuchtkraft und Transparenz der Farben Lust auf Kennenlernen und Ausprobieren dieser Technik.

Dieser Kurs spricht Teilnehmer/innen an, die im Anfänger/innenkurs erste Grundkenntnisse erworben haben und weitermachen möchten. Er ist aber auch offen für interessierte „Seiteneinsteiger/innen“, die sich auf das gemeinsame Erarbeiten dieser faszinierenden Technik einlassen wollen.

Imke Bruns-Addicks
Dienstag, 14.02.2012, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
72,00 Euro, 30 UStd.

**Material wird am 1. Abend besprochen.**

3133113
## Aquarellmalerei III

**für Fortgeschrittene**

Mit diesem Kurs werden Teilnehmer/innen angesprochen, die bereits über fundierte Kenntnisse der Aquarellmalerei verfügen. Wir wollen mit vorgegebenen Themen wie Stillleben und Landschaftsmotiven, aber auch ganz frei von gegenständlichen Vorstellungen arbeiten. Wichtigste Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft, sich auf die Herausforderungen dieser einzigartigen Technik einzulassen.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 13.02.2012, 19.30 - 21.45, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
72,00 Euro, 30 UStd.

3133114
## Porzellan- und Fliesenmalerei

**Der Kurs lädt Anfänger/innen wie Fortgeschrittene herzlich ein.**

Die Porzellanmalerei ist eine ganz wunderbare kreative Herausforderung! Überraschend beglückende Bestätigung in Form eines kleinen, anfänglich mit einfachen ornamental oder floral-monochrom oder polichrom bemalten Porzellanteils oder einer Fliese erfährt man schon nach den ersten Lernschritten.

Das auf die Glasur Gemalte ist bis zum Brennen korrigierbar. Außerdem gibt es viele Hilfsmittel und natürlich begleitende Hilfestellung. Geschirr für den eigenen Gebrauch, besondere Schmuckstücke wie Deckelvasen, Wandteller, Mandalas und vieles mehr - gediegene Geschenke - alles mit ganz persönlicher Note und nach eigenem Entwurf gearbeitet - machen einem selbst und anderen Freude.

Imke Bruns-Addicks
Montag, 13.02.2012, 09.30 - 11.45, 8 Vormittage
Haneburg, Keramische Werkstatt
80,00 Euro incl. Brennkosten, 24 UStd.

3133120
## Abstraktionen und Stillleben - Pastellmalerei

Malerei mit Pastellen ist eine Kombination von Darstellung, Farben in verschiedenen Konsistenzen und Techniken, um dann zum Bild zu gelangen. In diesem Kurs erarbeiten wir grundlegende Ausdrucksweisen an verschiedenen Themen.

Margot Austermann
Montag, 06.02.2012, 19.00 - 21.30, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3, 59,00 Euro, 23,3 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin: 0491 13562.**

3133125
## Farbrausch - Malerei auf Seide

- Abstrakte Malerei auf verschiedenen Seidenstoffen
- Spannungsfelder in Farb- und Formgegensätzen
- Ausdrucksweisen in großflächigen Arbeiten
- gemeinschaftliches Arbeiten.

Margot Austermann
Mittwoch, 22.02.2012, 19.00 - 21.45, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4, 46,00 Euro, 18,3 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.: 0491 13562.**

Neu

3133130
## Trendige Keilrahmenmotive für die moderne Wohnung

**- Stilisierte Blüten und neue Flechtoptik -**

**Einsteiger/innenkurs für Erwachsene**

Besonders Blüten in ihrer unübertroffenen Vielfalt lassen sich wirkungsvoll mit Schablonen vervielfältigen und abstrahieren. Auf dem zweiten Keilrahmen probieren wir die neue Flechttechnik aus. In Kombination mit dem Blumenbild erhalten Sie zwei dekorative Kunstwerke

Karin Marbeck, Freischaffende Malerin
Samstag, 21.04.2012, 14.00 - 18.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
15,00 Euro + Materialkosten 12,00 Euro pro Person, 5,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Keilrahmen 40 x 50 cm, weißen Porzellanteller, 2 Wassergläser, Schürze, Küchenkrepp. Alle weiteren Materialien bringt die Kursleiterin mit.**

**Dieser Kurs kann bei Interesse weiterlaufen.**

3133135
## Landschaften in Acryl

**Einsteiger/innenkurs für Erwachsene**

Wie abwechslungsreich und einfach die Acrylmalerei ist, erfahren Sie in diesem Kurs.

Ich zeige Ihnen, wie Sie herrliche Farbverläufe anlegen und mit Strukturpasten und Blattmetallen stilvolle Glanzlichter in Ihre Landschaft setzen.

Karin Marbeck, Freischaffende Malerin
Samstag, 25.02.2012, 14.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum B
12,00 Euro + Materialkosten 12,00 Euro pro Person, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Keilrahmen 40 x 50 cm, weißen Porzellanteller, 2 Wassergläser, Schürze, Küchenkrepp. Alle weiteren Materialien bringt die Kursleiterin mit.**

**Dieser Kurs kann bei Interesse weiterlaufen.**

3133138
## Küstenmalerei mit Acrylfarben

Neu

Wenn Sie den Wunsch haben mit Acrylfarben das Meer, den Himmel, die Dünen oder einen Leuchtturm zu malen, dann sollten Sie an diesem Kursus teilnehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Freude an kreativer Beschäftigung und Spaß am Malen. Gemalt wird auf Leinwand 70 x 50 cm.

Wenn Sie mehr über den Dozenten erfahren möchten, klicken Sie einfach www.henrydesign.de

Heinrich Röper, Kunstmaler
Samstag, 10.03.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 11.03.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 3
49,00 Euro + Materialkosten 10,00 Euro, es muss kein Material mitgebracht werden., 16 UStd.

Neu

3133140
## Ein Tag am Meer - 3DEffekte auf Keilrahmen

**Kunstkurs für Erwachsene - auch für Anfänger/innen**

Was für ein wundervolles Erlebnis ist ein Sonnentag am Meer! Es gibt so viel Faszinierendes zu entdecken. Das Meer inspiriert und erweckt schöne, kreative Ideen - wie z. B. unsere Meeresmotive: Muscheln, Sand und Seesterne, die mit Acrylfarbe und Strukturpaste auf unserem Keilrahmen gemalt und gestaltet werden.

Zu guter Letzt noch ein schwungvoller Schriftzug und einige glitzernde Effekte, fertig ist das eigene Kunstwerk.

Karin Marbeck, Freischaffende Malerin
Samstag, 05.05.2012, 14.00 - 17.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
12,00 Euro + Materialkosten 12,00 Euro pro Person, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: 1 Keilrahmen 20 x 50 cm, 2 Wassergläser, Schürze, Küchenkrepp. Alle weiteren Materialien bringt die Kursleiterin mit.**

3133200
## Zeichnen und Aquarellieren

In diesem Kurs werden Grundlagen des Zeichnens vermittelt und das Kolorieren der Zeichnung mit Aquarellfarben geübt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Theo Haasche, freischaffender Künstler
Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 21.30, 7 Abende
VHS Blinke 61; Raum A
84,00 Euro, 28 UStd.

**Zum 1. Abend bitte mitbringen: Weichen Bleistift, Zeichenpapier, Anspitzer und Radiergummi.**

**Quelle: www.quadratlogo.de**

## Quadratologo® - Jede(r) kann malen!

Neu

**al-Kurs für Erwachsene jeden Alters und Kinder ab 4 Jahren**

Ganz ohne vorherige Malkenntnisse können Sie hier Ihr eigenes attraktives Bild entstehen lassen. Gemalt wird mit harmonisch aufeinander abgestimmten Acrylfarben auf einem mit grundierter Naturleinwand bespannten Keilrahmen. Lernen Sie die besondere Arbeit von Quaddratologo® kennen und entdecken Sie Ihre eigene Kreativität.

Nähere Informationen unter:
www.quadratologo-kunst.de

Petra Anderseck,
Quadratologo®Kreativtrainerin
VHS Blinke 61; Raum B

3133250
### Kennenlernnachmittag

Sonntag, 26.02.2012, 14.00 - 17.00
12,00 Euro, Materialkosten pro Bild (20 x 20 cm) ca. 8,00 - 10,00 Euro;

größere Bilder sind auch möglich, 4 UStd.

3133251
### Nachmittagskurs

Donnerstag, 08.03.2012, 16.00 - 17.30, 4 Nachmittage
28,00 Euro, Materialkosten pro Bild (20 x 20 cm) ca. 8,00 - 10,00 Euro;

größere Bilder sind auch möglich, 8 UStd.

3133252
### Abendkurs

Donnerstag, 08.03.2012, 18.00 - 19.30, 4 Abende
28,00 Euro, Materialkosten pro Bild (20 x 20 cm) ca. 8,00 - 10,00 Euro;

größere Bilder sind auch möglich, 8 UStd.

# Kreatives Gestalten

## Glasperlenwickeln am Eingasbrenner

Neu

Das Wickeln von Glasperlen ist ein uraltes Kunsthandwerk. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Herstellung von handgewickelten Glasperlen.

Vermittelt werden die Grundlagen der Wickelperlen-Herstellung, verschiedene Techniken sowie der Umgang mit Brenner und Glas. Wir arbeiten am Eingasbrenner, der „Lampe“, mit Glasstäben aus edlem italienischem Muranoglas. Um eine Glasperle zu wickeln, wird auf einem Metallstab ein zähflüssiger Glastropfen durch ständiges Drehen in der Flamme zu einer Perle geformt. Die Gestaltungsmöglichkeiten sind vielfältig und mit jeder weiteren Perle werden Ihre Ergebnisse perfekter. Das Spiel mit Formen und Farben wird Sie schnell begeistern. Lassen Sie Ihren kreativen Ideen freien Lauf. Nach Abschluss des Kurses können Sie stolz Ihre ersten selbstgefertigten Glasperlen mitnehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Mindestalter für diesen Kurs beträgt 16 Jahre.

Gabriele Welz, Glasperlen-Künstlerin
Haneburg, Keramische Werkstatt
70,00 Euro incl. Material, 6 UStd.

**Bitte Arbeitskleidung (lange Ärmel, die eng anliegen) mit hohem Baumwollanteil tragen und lange Haare mit Haargummi zusammenhalten. Bitte kleinen Imbiss für die Pause mitbringen.**

**Bei Fragen können Sie gerne die Dozentin anrufen: 04951 9552942.**

**3134100**

### Grundkurs I

Sonntag, 15.04.2012, 11.00 - 16.00

**3134101**

### Grundkurs II

Sonntag, 24.06.2012, 11.00 - 16.00

**3134110**

## Töpfern und Keramisches Gestalten

**Thema: Gartenkeramik**

**Kurs I**

Das Arbeiten mit Ton ist eine kreative und entspannende Tätigkeit, bei der man in diesem Kurs - natürlich mit Anleitung und Hilfestellung - schöne Gartenkeramiken erarbeiten kann. Vogeltränken, Vogel auf Stock, Windspiele, Insektenhäuser, Vogelhaus u. ä.. Auch mitgebrachte Ideen können gerne mit fachkundiger Leitung umgesetzt werden.

Frieda Böttcher, Keramikerin
Samstag, 04.02.2012, 09.30 - 15.30, 5 Vormittage
Haneburg, Keramische Werkstatt
94,00 Euro + 15,00 Euro Brennkosten und Materialkosten nach Verbrauch, 36,7 UStd.

**3134113**

## Feuerschalen durch Feuer gebrannt und mit Feuer befüllt

Neu

**Kreative Tonarbeiten**

Pinchen, eine alte Technik bei der Herstellung von Tongefäßen , sie erfordert nur unsere Hände und unsere Vorstellungskraft.

Dem Ton die Form - der Form die Farbe.

Margot Austermann
Dienstag, 17.04.2012, 18.00 - 21.00
Dienstag, 24.04.2012, 18.00 - 21.00
Dienstag, 08.05.2012, 18.00 - 21.00
Dienstag, 15.05.2012, 18.00 - 21.00
Dienstag, 22.05.2012, 18.00 - 21.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
68,00 Euro + Brennkosten, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.: 0491 13562.**

## Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität.

Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
88,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro., 17,3 UStd.

**3134115**

**Kurs I**

Donnerstag, 01.03.2012, 18.00 - 21.00
Freitag, 02.03.2012, 17.00 - 20.00
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 17.00

**3134116**

**Kurs II**

Donnerstag, 19.04.2012, 18.00 - 21.00
Freitag, 20.04.2012, 17.00 - 20.00
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 17.00

**3134125**

## Sandsteinbildhauerei

Steine sind schwer und dicht. Sie haben scharfe Kanten, bruchrauhe Stellen und häufig eine inspirierende Farbigkeit. Mit entsprechender Hilfestellung und Anleitung werden Sie Ihren Stein näher kennen lernen. Der Form des Steins mit feinfühlig tastender Hand folgend, werden Sie Ihre eigene Form und Ihren eigenen Rhythmus beim Schlagen in Stein finden. Dabei erlernen Sie bildhauerische Techniken und können den experimentellen Umgang mit Stein und Handwerkszeug erproben. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Birke Eng, Berufsschullehrerin
Freitag, 04.05.2012, 17.00 - 21.00
Samstag, 05.05.2012, 13.00 - 21.00
Sonntag, 06.05.2012, 09.00 - 13.00
Ihrhove, Köhlerhütte
70,00 Euro + ca. 20,00 Euro pro Stein (Bentheimer Sandstein), 20 UStd.

**Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, Handschuhe, Eimer und einen Handfeger.**

**Maximal 10 Teilnehmer/innen**

**3134130**

## Marmorskulpturen Workshop

Marmor ist zweifelslos der beliebteste Stein der Bildhauerin/des Bildhauers. Das attraktive Aussehen des Steins dürfte der Hauptgrund dafür sein. Außerdem hat Marmor den Vorteil, leicht mit dem Flachmeißel bearbeitbar und doch widerstandsfähig zu sein. Eine Skulptur aus Marmor besticht durch die faszinierenden Farben und ihren warmen Glanz und ist daher besonders dekorativ. Ziel des Workshops ist die Herstellung einer eigenen Skulptur für Haus oder Garten. Die natürliche Form des Steins gibt dabei den ersten Impuls für das spätere Objekt. Sie erhalten in diesem Kurs Unterstützung im künstlerischen Prozess von der Ideenentwicklung bis zum fertigen Objekt und erlernen die Grundtechniken der handwerklichen Umsetzung, die heute immer noch mit Hammer und Meißel stattfinden.

Vitor Ramos, Freischaffender Künstler, Bildhauer, Kunstpädagoge
Freitag, 22.06.2012, 17.00 - 21.00
Samstag, 23.06.2012, 13.00 - 21.00
Sonntag, 24.06.2012, 09.00 - 13.00
Ort wird noch bekannt gegeben
70,00 Euro + ca. 40,00 Euro Materialkosten, 20 UStd.

**Anmeldeschluss: 13.06.2012.**

**Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, Handschuhe, Eimer und einen Handfeger.**

## Holzskulpturen/-bildhauer - Kurs

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Die Kurse bieten eine Einführung in die Holzbildhauerei. Die Teilnehmer/innen werden in den wichtigsten Grundtechniken unterrichtet und lernen das Werkzeug und seine Handhabung kennen. Jede/r Teilnehmer/in wird bei der Umsetzung ihrer/seiner Idee individuell begleitet. Dies kann konzeptionell über Skizzen, kleine Modelle aus Ton oder intuitiv direkt mit dem Holz erfolgen. Gearbeitet wird mit einem frischen Holzstamm, der durch seinen individuellen Wuchs schon oft die Phantasie anregt.

Vitor Ramos,
Freischaffender Künstler, Bildhauer,
Kunstpädagoge

**3134135**

### Workshop

Freitag, 08.06.2012, 17.00 - 21.00
Samstag, 09.06.2012, 13.00 - 21.00
Sonntag, 10.06.2012, 09.00 - 13.00
Ihrhove, Köhlerhütte, Conrebbersweg 2
70,00 Euro + ca. 15,00 - 20,00 Euro Materialkosten, 20 UStd.

**Anmeldeschluss: 30.05.2012.**

**Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, Handschuhe, Eimer und einen Handfeger.**

**3134136**

### Abendkurs

Montag, 13.02.2012, 19.00 - 22.00, 8 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
98,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 32 UStd.

**Anmeldeschluss: 01.02.2012.**

## Goldschmiedearbeiten

**Einzigartiges selber schaffen!**

**für Anfänger/innen**

Sollten Sie einen Gutschein zu Weihnachten bekommen haben, der Ihnen „zierenden Schmuck“ verheisst und nicht an einen bestimmten Hersteller gebunden ist, so ist es an der Zeit, diesen einzulösen.

Lassen Sie Ihre Schmuckphantasien Realität werden und schaffen sich ein Unikat, geprägt durch Ihre Vorstellung und Ihren Sinn für Schönheit.

In diesem Wochenendkurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung, soweit sie für die Umsetzung Ihrer Ideen notwendig sind.

Mit Hilfe der Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren, Glühen, Biegen und Polieren lassen Sie Ihre Ideen Gestalt annehmen und erstellen einzigartige Schmuckstücke.

Durch den Einsatz unterschiedlichster Materialien wie Silber-, Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Knöpfe, Steine, Knochen oder Kunststoffe werden Farbpunkte gesetzt, oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert.

Wenn Sie haben, bringen Sie Sachen mit, die Sie integrieren möchten. Zusammen sehen wir, ob und wie wir Ihre Vorstellungen umsetzen.

Werkzeug und Grundmaterial bringe ich mit, Sie die Ideen und Lust auf ein angenehmes, handwerklich ausgefülltes Wochenende.

Wie immer soll der Spaß an der handwerklichen Arbeit und dem Thema Schmuck im Vordergrund des Seminares stehen.

Matthias Sander
Leda-Treff, Evenburgallee/Ecke Osseweg, Atelier
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Werkzeugnutzung 8,00 Euro/Person, 16 UStd.

**Maximal 8 Teilnehmer/innen**

**3134140**

### Kurs I

Samstag, 18.02.2012, 09.00 - 16.00
Sonntag, 19.02.2012, 09.30 - 15.00

**3134141**

### Kurs II

Samstag, 17.03.2012, 09.00 - 16.00
Sonntag, 18.03.2012, 09.30 - 15.00

**3134142**

### Kurs III

Samstag, 14.04.2012, 09.00 - 16.00
Sonntag, 15.04.2012, 09.30 - 15.00

**3134150**

## Wohndeko in frischen Frühlingsfarben

Neu

**Seien Sie Ihr/e eigener Textil-Designer/in**

**Kunstkurs für Erwachsene- auch für Anfänger/innen**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Stoffmalerei. Mit den modernen Stoffmalfarben, die pastos eingestellt und besonders für die Schablonentechnik geeignet sind. Wir bemalen eine Leinen-Tischdecke von der Größe 50 x 50 cm und passend dazu 2 Servietten. Eine nette Idee für ein Dinner zu zweit.

Karin Marbeck, Freischaffende Malerin
Samstag, 17.03.2012, 14.00 - 18.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
15,00 Euro plus ca. 13,00 Euro Materialkosten, 5 UStd.

**Bitte mitbringen: Weißen Porzellanteller, 1 Wasserglas, Schürze, Küchenkrepp**

**Alle weiteren Materialien bringt die Kursleiterin mit.**

**3134180**

## Künstlerisches Gestalten mit Powertex

**Skulpturen für den Garten**

Kreieren Sie Ihre eigene Skulptur für den Garten, mit einfachen Materialen wie z. B. alten Stoffen, Draht und Styropor, dazu braucht man auch keine Grundkenntnisse oder „Talent“. Powertex ist ein umweltfreundlicher Textilhärter auf Wasserbasis, mit dem Sie Ihre eigenen Ideen realisieren können.

Kerstin Schultz, freischaffende Künstlerin
Dienstag, 06.03.2012, 19.00 - 21.30, 3 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
27,00 Euro plus ca. 25,00 Euro für Powertex., 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Einweghandschuhe, Schürze, Schere und Pinsel.**

**3134190**

## Frühlingszeit - Bastelzeit

**Der Frühling weckt wieder Lust auf was Neues.**

**Lassen Sie sich anstecken!**

Wie wäre es mit einer Hasendeko aus Holz, die im Haus oder vor der Tür zum Blickfang werden? Oder doch lieber mal einen etwas anderen Osterkranz in Form eines Korbes?

Heidi Tempel
Donnerstag, 29.02.2012, 19.00 - 21.30, 2 Abende
VHS Blinke 61; Raum 4
18,00 Euro + Materialkosten: 7,50 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte mitbringen: großen Pinsel, Schere, Kaffetasse, Tontopf 4,5 oder 5,5 cm Durchmesser**

**Abmeldeschluss 24.02.2012.**

pixelio.de - jelep

3134200
## Alte Hose? - Neue Tasche?

Ausgediente Kleidung - wer hat das nicht im Schrank?! Wir werden aus Hosen, Röcken, Anzügen, Jacken, Bettwäsche... kleine Etuis, Handtaschen oder große Taschen nähen. Man muss kein Nähprofi sein, aber wer schon Erfahrung hat, kann diesen Kurs nutzen, um Ideen zu sammeln und auszutauschen.

Meike Tooren
Dienstag, 06.03.2012, 09.30 - 11.30, 3 Abende
Haneburg Saal III, 15,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Schere, Nähgarn, Reißverschlüsse, Gürtel, Schlüsselbänder, alte Taschen, gebrauchte Textilien, Verlängerungsschnur.**

3134220
## Handwebarbeit mit Handdruck

Ein spannendes Verknüpfen von zwei Techniken, welche neue Gestaltungsmöglichkeiten eröffnen.

Gewebt werden verschiedene Naturfasern zu Stoffen mit graphischen Mustern, welche dann durch den Druck eine Veränderung des Grundmaterials erhalten.

Ein großes Feld von Garn und Farbe.

Margot Austermann
Donnerstag, 16.02.2012, 19.00 - 21.30 - Einführungsabend
Freitag, 02.03.2012, 15.30 - 20.00
Samstag, 03.03.2012, 09.30 - 16.30
Webgemeinschaft in privaten Räumlichkeiten (Leer)
Donnerstag, 15.03.2012, 19.00 - 21.45
Freitag, 16.03.2012, 19.00 - 21.45
Haneburg, Keramische Werkstatt
72,00 Euro, 26 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.: 0491 13562.**

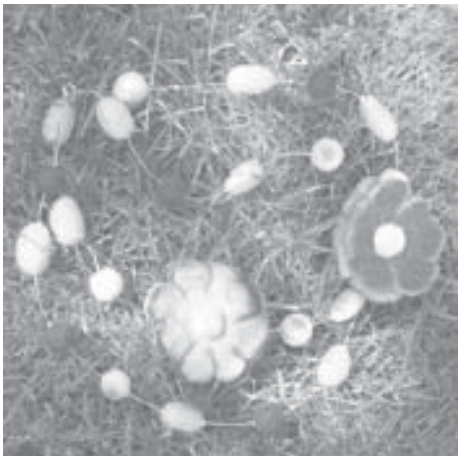
3134235
## Schmuck Filzen

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Kreieren Sie sich Ihren eigenen Schmuck, Ketten, Ohrringe, Fingerringe oder ein Seidenschal. Filzen kennt keine Grenzen. Individuelle Farbgestaltung in der Technik des Nassfilzen.

Kerstin Schultz, freischaffende Künstlerin
Donnerstag, 19.04.2012, 19.00 - 21.30, 3 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
27,00 Euro plus Materialkosten für Wolle nach Bedarf, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Handtuch und Schere**



3134230
## Filzen

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

**Türkranz in frischen Farben**

Gestalten Sie sich mit frischen Farben den Frühling an Ihre Haustür mit einem Türkranz, der Blumen trägt, die nie verwelken, bunten Bändern und Dekorationen.

Kerstin Schultz, freischaffende Künstlerin
Donnerstag, 16.02.2012, 19.00 - 21.30, 3 Abende
Haneburg, Keramische Werkstatt
27,00 Euro plus Materialkosten für Wolle nach Bedarf, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Handtuch und Schere**

## Spinnen an Spindel und am Spinnrad

**Altes Handwerk - neu entdeckt**

Das Verspinnen von Fasermaterial ist eines der ältesten Handwerke in der Geschichte der Menschheit. Die Entdeckung, dass aus Bast- und Fasermaterial Schnüre und durch Knoten daraus Gewebe erzeugt werden konnte, war ein entwicklungsgeschichtlicher Meilenstein.

Längst wird nicht mehr ausschließlich die klassische Faser verarbeitet. Bunt gefärbte Kardenbänder oder Vliese aus Wolle, Seide, Bambus, Alpaka und vielen anderen Fasern regen mittlerweile die Phantasie und Kreativität der geübten Spinnerin an und machen Lust, auf alten Handwerkspfaden neue Möglichkeiten zu finden, die eigene Wolle zu produzieren.

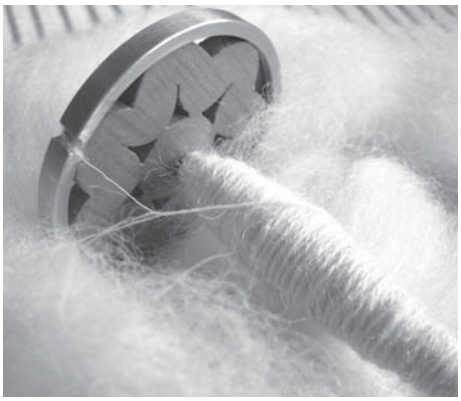
Handgesponnene Fasern können zum Stricken, Häkeln, Weben oder Filzen aus Strick eingesetzt werden. Sie können in Naturtönen belassen oder mit Pflanzen oder Textilfarben eingefärbt werden (siehe Färbekurs).

Im Kurs Spinnen I werden Sie die handwerklichen Grundkenntnisse zum Spinnen an der Handspindel und am Spinnrad erlernen. Hierfür werden moderne Schulräder zur Verfügung gestellt.

Spinnen II richtet sich an Teilnehmer/innen, die nach langer Spinn-Pause wieder ins Spinnen einsteigen möchten oder an all jene, die ihre Kenntnisse ausbauen und lernen möchten, wie man mit verschiedenen Auszugstechniken die Qualität und Art der Wolle beeinflussen kann, die neue Zwirntechniken erlernen oder das Spinnen besonderer Fasern probieren möchten (z. B. Seide, Alpaka, Leinen, Baumwolle usw.).

Auf Wunsch der Teilnehmer/innen bietet die VHS Leer in diesem Semester eine offene Spinngruppe „Spinnen in der Burg“ für spinnerfahrene Teilnehmer/innen an, die sich viermal im Semester trifft. Achtung: Sie ersetzt nicht den Anfänger/innenkurs sondern dient dem gemütlichen Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, zum Austausch von Tipps und Tricks, der Schaffung von Anregungen, ist als mögliche Plattform für Fasertausch gedacht und gibt kreative Hilfestellung beim Spinnen von neuen Fasern und Projekten. Ein Quereinstieg ist möglich. Ein Spinnrad oder eine Handspindel, sowie Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Claudia Rath
Haneburg, Saal I
**Schulspinnrad wird gestellt.**



3134250
### Spinnen I: Kurs 1

**Für absolute Spinnanfänger/innen**
Samstag, 25.02.2012, 14.00 - 18.00
Sonntag, 26.02.2012, 14.00 - 18.00
30,00 Euro + Materialkosten von 4,50 Euro, die direkt im Kurs abgerechnet werden, 10 UStd.

3134251
### Spinnen I: Kurs 2

**Für absolute Spinnanfänger/innen**
Samstag, 23.06.2012, 14.00 - 18.00
Sonntag, 24.06.2012, 14.00 - 18.00
30,00 Euro + Materialkosten von 4,50 Euro, die direkt im Kurs abgerechnet werden, 10 UStd.

3134252
### Spinnen II

**Für Absolvent/innen eines Spinnen I Kurses**
- für Wiedereinsteiger/innen nach längerer Spinnpause
- für neugierige Fortgeschrittene (s. Text oben)
- eigenes Spinnrad willkommen, Schulrad ausleihbar, bitte bei der Anmeldung angeben

Samstag, 10.03.2012, 14.00 - 17.00
Sonntag, 11.03.2012, 14.00 - 17.00
24,00 Euro + Materialkosten von 6,50 Euro, die direkt im Kurs abgerechnet werden, 8 UStd.

Neu

3134253
### Spinnen in der Burg - „Spinngruppe“

**Altes Handwerk - neu entdeckt**
- **für spinnerfahrene Teilnehmer/innen offenes Angebot - Quereinstieg möglich**
- **kein Anfänger/innenkurs**

Freitag, 10.02.2012, 19.00 - 21.15
Freitag, 13.04.2012, 19.00 - 21.15
Freitag, 15.06.2012, 19.00 - 21.15
Freitag, 20.07.2012, 19.00 - 21.15
36,00 Euro, 12 UStd.

3134260
### Wolle und Garne färben - Ein herrlich buntes Erlebnis

Ganz gleich ob Sie spinnen, häkeln, stricken oder weben... Handgefärbte Garne sind so individuell wie Ihre Handarbeit.

In diesem kurzen Einführungskurs werden Sie sich mit den Grundlagen der Wollfärberei aus Farbstoffen beschäftigen.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Techniken der Wollfärberei, färben Sie aus drei Grundfarbtönen kunterbunte Fasern und Garne. Gefärbt werden Proteinfasern, also Fasern tierischen Ursprungs, aber auch Mischwolle. So können Sie Socken- oder Strickfilzwolle selbst färben oder auch Fasern zum anschließenden Verspinnen. Aus den drei Grundtönen mischen wir je nach Lust und Laune kunterbunte Wolle, die wir anschließend auch noch in strömendem Dampf fixieren.

Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, bis 14 Tage vor Kursbeginn ihre Woll- und Faserbestellung aufzugeben. Im Angebot sind u. a. Sockenwolle, Strickfilzwolle, Schurwolle und zwei bis drei wirklich gute Kammzugqualitäten. Je nach saisonalem Angebot kommt noch etwas hinzu. Sie können aber auch die Schafwolle ihrer eigenen Schafe im Kurs einfärben.

Claudia Rath
Samstag, 26.05.2012, 14.00 - 17.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
10,00 Euro + 5,50 Euro pro Teilnehmer/ in Materialkosten für die Farbstoffe und weiteres Färbezubehör (Portionsbecher, Einmalhandschuhe, Folien, Pinsel usw.)., 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Gummihandschuhe (Einmalhandschuhe werden im Kurs zur Verfügung gestellt), Schutzkleidung (alte Schuhe, alter Kittel o. ä., um die Kleidung vor Farbe zu schützen), ausgediente verschließbare(!) Marmeladengläser, ein oder zwei alte Handtücher zum „Einkleckern".**

**Abmeldeschluss: 10.05.2012.**

### Die Kunst des Sockenstrickens

**Grundlagen im Stricken sind Voraussetzung.**

In selbst gestrickten Socken hat man nicht nur im Winter angenehm warme Füße und ein gutes Lebensgefühl. Selbstgestrickt sind sie ein ideales Geschenk und man kann große Freude damit bereiten.

In diesem Kurs sollen Anfänger/innen sowie Fortgeschrittene in das Sockenstricken eingeführt werden. Dabei werden die einzelnen Arbeitsschritte erläutert und demonstriert.

Michael Bauermann
VHS Blinke 61; Raum B, 35,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: 2 x 50 g Sockenwolle mit Schurwollanteil, 5 Stricknadeln Nr. 2,5**

3134265
**Kurs I**
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.45, 4 Abende
VHS Blinke 61; Raum B

3134266
**Kurs II**
Dienstag, 06.03.2012, 19.30 - 21.45, 4 Abende

3134267
**Kurs III**
Dienstag, 24.04.2012, 19.30 - 21.45, 4 Abende

TREFFPUNKT

### Floristisches zum Frühjahr

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke passend zur Jahreszeit. Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbstgefertigtes Mitbringsel erfreut jede/n. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Claudia Schmidt, Floristin
Berufsbild. Schulen I; Raum W 110
22,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 9 UStd.

**Material wird von der Dozentin mitgebracht; Bitte mitbringen, falls vorhanden: Rosenschere, Klebepistole und Haushaltsmesser.**

3134320
**Kurs I**
Dienstag, 07.02.2012, 19.00 - 21.15
Dienstag, 06.03.2012, 19.00 - 21.15
Dienstag, 17.04.2012, 19.00 - 21.15

**Anmeldeschluss: 02.02.2012.**

3134321
**Kurs II**
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 08.03.2012, 19.00 - 21.15
Donnerstag, 19.04.2012, 19.00 - 21.15

**Anmeldeschluss: 06.02.2012.**

3134380
### Ikebana

In dem Kurs für Fortgeschrittene kommen diejenigen zusammen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Ikebana beschäftigen. Auch das kulturelle Umfeld des Ikebana wird Thema des Unterrichts sein. Die Ikebana-Meisterin Christine Hamer heißt aber auch Interessierte willkommen, die sich nach einer Pause wieder dem Ikebana widmen möchten: Einstieg nur bei entsprechenden Vorkenntnissen und nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Christine Hamer, Ikebana-Meisterin
Montag, 20.02.2012, 15.45 - 17.15,
10 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
49,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 20 UStd.

**Bringen Sie bitte Schale, Schere, Kenzan, Zweige, Blumen, Schreibmaterial und Farbstifte mit.**

3134381
### Ikebana - Schnupperkurs

Die japanische Art, Pflanzen zu arrangieren, fasziniert Natur- und Kunst liebende Menschen gleichermaßen.

Der Einstiegskurs ist für alle gedacht, die Ikebana ausprobieren möchten, ohne sich für viele Termine zu binden. Am ersten Abend erhalten Sie eine kurze Einführung, um dann gleich einen Versuch zu wagen.

Christine Hamer, Ikebana-Meisterin
Montag, 27.02.2012, 19.30 – 21.00, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 139
15,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 6 UStd.

**Bringen Sie bitte Schreibmaterial - und sofern vorhanden - eine Blumenschere, einen Kenzan ( „Blumenigel" ) und eine Schale von etwa 20 cm Durchmesser mit!**

**Materialkosten für den 1. Abend 3,50 Euro**

# Tanzen

3135090
### Tänzerische Früherziehung

**Alter: 4 - 6 Jahre**

Die Förderung der kindlichen Motorik in Koordination mit Musik, Rhythmus und Phantasie ist das Ziel der tänzerischen Früherziehung.

Die Kinder begeben sich auf zauberhafte Reisen, bei denen die Kreativität und Individualität, eine differenzierte Motorik, Beweglichkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper geschult werden. Dem Spaß sind, z. B. bei einem Schmetterlingsausflug, keine Grenzen gesetzt!

Am Ende dieses Kurses präsentieren die Kinder ihr Können bei einer kleinen Aufführung.

Katharina Schäfer,
staatl. gepr. Tanzpädagogin
Mittwoch, 22.02.2012, 16.30 - 17.15,
10 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr., (kleine Halle)
30,00 Euro, 10 UStd.

**Als Kleidung eignen sich Leggins, ein T-Shirt, das nah am Körper anliegt, und Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.**

3135095
### Kreativer Kindertanz

**Alter: 7 - 9 Jahre**

Der Kreativität und Phantasie sind keine Grenzen gesetzt:

Gemeinsam tauchen wir ab in Unterwasserwelten oder erkunden einen farbenfrohen Urwald. Verschiedene Bilder werden genutzt, um unterschiedliche Bewegungsqualitäten der Kinder anzuregen und zu schulen. Außerdem wird an einer gezielten und differenzierten Motorik, Koordination und Musikalität gearbeitet.

Am Ende dieses Kurses präsentieren die Kinder ihr Können bei einer kleinen Aufführung.

Katharina Schäfer,
staatl. gepr. Tanzpädagogin
Mittwoch, 22.02.2012, 17.15 - 18.00,
10 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr. (kleine Halle)

30,00 Euro, 10 UStd.

**Als Kleidung eignen sich Leggins, ein T-Shirt, das nah am Körper anliegt, und Gymnastikschuhe oder Stoppersocken.**

## Zumba® Fitness

Neu

Das Zumba®Fitness Programm ist ein Tanzworkout und basiert auf lateinamerikanischen Tänzen, wie Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso, etc.

Es bietet eine ausgewogene Balance zwischen Cardio-Training und körperformenden Muskelaufbau und sorgt so für eine gute Kalorienverbrennung. Jeder kann mitmachen, es ist leicht zu lernen und es gibt keine Altersbegrenzung.

Die mitreißenden, dynamischen Rhythmen bringen garantiert viel Spaß und man vergisst die Zeit und die Anstrengung.

Barbara Goliasch, Zumba Instructor
Zollhaus, Leer, 49,00 Euro, 13,3 UStd.

**3135100**

### Vormittagskurs

Dienstag, 21.02.2012, 10.30 - 11.30,
10 Vormittage

**3135101**

### Abendkurs

Donnerstag, 23.02.2012, 17.00 - 18.00,
10 Abende

pixelio.de - Marc Tollas

**3135120**

## Line Dance

Neu

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in Linien (Lines) neben- und hintereinander getanzt wird. Bei dieser Art zu tanzen ist kein/e Partner/in erforderlich. Wichtig ist, dass die Tänzer/innen möglichst synchron, also dieselben Schrittfolgen tanzen und dabei gleichzeitig und gemeinsam die Blickrichtung wechseln.

Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücke passend choreografiert. Die Schrittfolgen wiederholen sich je nach Schwierigkeitsgrad meist nach 16, 32, 48, 64 oder 72 Schritten.

Ein Teil der Faszination des Line Dance besteht darin, dass Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, miteinander tanzen können. Die Musik zum Line Dance ist so vielfältig, dass sich für fast jeden Musikgeschmack etwas findet.

Jetske Kösters
Samstag, 25.02.2012, 14.00 - 17.00, 4 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr., 55,00 Euro, 16 UStd.

**3135130**

## Orientalischer Bauchtanz - Schnuppertag

**für Anfängerinnen**

An einem Nachmittag in die Bewegungen des Orientalischen Tanzes hinein schnuppern.

Tina Schmidt, Lehrerin für Orientalischen Tanz
Samstag, 03.03.2012, 14.00 - 17.00
Injoy Fitness-Center, Am Nüttermoorer Sieltief 17
12,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Tuch für die Hüfte, Socken oder Tanzschläppchen mit Ledersohle, bequeme Kleidung o. Sportkleidung und eine Isomatte, wenn vorhanden.**

## Modern-Jazz

Der rhythmische Jazztanz und der individuelle Stil des Modernen Tanzes sind Grundlage dieses Kurses. Verschiedene Techniken aus beiden Tanzrichtungen sollen erlernt werden, wie z. B.: Isolation, Koordination, Kontraktion und Schwung. Nach einem tänzerischen Training, bei dem die Bauchmuskeln natürlich nicht fehlen dürfen, wird eine Choreographie erarbeitet.

Katharina Schäfer, staatl. gepr. Tanzpädagogin
Leer-Bingum, Dorfgemeinschaftshaus
45,00 Euro, 12 UStd.

**Kleidung, die bequem, aber nicht zu weit ist, eignet sich sehr gut zum Tanzen. Es kann Barfuß oder auf Socken getanzt werden.**

**3135150**

### Kurs I

Dienstag, 14.02.2012, 19.30 - 21.00, 6 Abende

**3135151**

### Kurs II

Mittwoch, 18.04.2012, 19.30 - 21.00, 6 Abende

## Ballett für Erwachsene

Spitzenschuhe, Pirouetten, Schwanensee. Mit diesem Kurs können Sie sich den Traum vom Klassischen Ballett erfüllen! An der Ballettstange wird der Körper mit den ersten Ballettgrundlagen vertraut gemacht und auf das Tanzen im Raum vorbereitet. Wenn die Muskulatur erwärmt und geschmeidig ist, werden kurze Folgen in der Mitte und später durch den Raum getanzt. Eine Choreographie zu erlernen ist, neben den Grundlagen des Klassischen Balletts, Ziel dieses Kurses.

Katharina Schäfer, staatl. gepr. Tanzpädagogin
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum-
(Zugang Brunnenstr.), 45,00 Euro, 20 UStd.

**Kleidung, die bequem, aber nicht zu weit ist eignet sich sehr gut zum Tanzen.**

**Wer keine Ballett- oder Gymnastikschuhe besitzt, kann sehr gut auf Socken tanzen.**

**3135155**

### Kurs I

Dienstag, 14.02.2012, 19.40 - 21.40, 6 Abende

**3135156**

### Kurs II

Dienstag, 17.04.2012, 19.00 - 21.30, 6 Abende

## Kubanische Salsa

Merengue, Salsa, Bachata, Son und andere karibische Rhythmen werden wir in diesem Kurs tanzen lernen.

Der Kurs ist für alle gedacht, die Spaß an Tanz, Bewegung und lateinamerikanischer Musik haben und die mit uns das Feuer der Karibik erleben wollen - egal, ob männlich oder weiblich.

Ernesto Castellano Fay, Berufstänzer u. Choreograph/Ronald Schuch
Fitnessstudio, Unter den Eichen 1b / Papenburger Str.
88,00 Euro, 13,3 UStd.

**3135160**

### Kurs I

**Anfänger/innenkurs**

Freitag, 10.02.2012, 19.00 - 20.00, 10 Abende

**3135161**

### Kurs II

**Fortgeschrittenenkurs**
Freitag, 10.02.2012, 20.00 - 21.00, 10 Abende

**3135162**

### Kurs III

**Anfänger/innenkurs**
Freitag, 27.04.2012, 19.00 - 20.00, 10 Abende

**3135163**

### Kurs IV

**Fortgeschrittenenkurs**
Freitag, 27.04.2012, 20.00 - 21.00, 10 Abende

pixelio.de - Klaus-Uwe Pacyna

3135190
### Afrikanischer Tanz
**Workshop am Wochenende mit Richard Nawezi**

In Kongo-Kinshasa heißt Tanzen vor allem kommunizieren, sich treffen und reden aus der Tiefe des eigenen Seins. Tanz ist Harmonie des Menschen mit dem Menschen, Harmonie des Menschen mit der Natur. Der afrikanische Tanz lädt ein, die Erlebnisse des Tages bewusst mit Körperausdruck zu füllen. Der afrikanische Tanz ist Leben mit all seinen Gefühlen.

In diesem Workshop wird zunächst die Basis des afrikanischen Tanzes, die verschiedenen Körperbewegungen, Bewegungstechniken und Bewegungsmuster vermittelt. Die Bedeutung der einzelnen Figuren wird jeweils erläutert. Dieser Workshop wendet sich an Tänzer/innen und all diejenigen, die

- afrikanische Tänze und
- neue Bewegungsformen kennen lernen sowie
- ihr Rhythmusgefühl stärken wollen.

Richard Nawezi
Samstag, 21.04.2012, 14.30 - 17.30
Sonntag, 22.04.2012, 10.00 - 13.00
Pestalozzischule, Ulrichstr. (kleine Halle)
58,00 Euro, 8 UStd.

### Traditionelle indonesische Tänze
**Tanzkurs für Frauen**

Tanzen bedeutet Rhythmus des Körpers. Die Bewegungen sind ausdrucksstark. Jeder Tanz enthält den Ausdruck von Gefühlen. Beim traditionellen indonesischen Tanz hat jede Art von Bewegung einen Sinn und eine Bedeutung.

Der Tanz fördert:

- das Psychomotorische des Körpers
- das Gleichgewicht des Körpers zu spüren
- das Gedächtnistraining und die Wahrnehmung
- die Rhythmik
- die Beweglichkeit des Körpers.

Marlina Verheezen

3135195
### Schnuppertag
Sonntag, 19.02.2012, 14.00 - 16.15
VHS Blinke 61; Raum 2,
9,00 Euro, 3 UStd.

3135196
### Abendkurs
Montag, 27.02.2012, 19.00 - 21.00, 4 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben ,
30,00 Euro, 10,7 UStd.

# Theater

3135200
### Coming from the shadows - Interkulturelles Theaterprojekt
Mit den Methoden des Szenischen Spiels, wie z.B. dem Forumtheater, spiegeln die Spieler/innen mitunterschiedlichem kulturellen Hintergrund die Erfahrungen und Biografien von Migrant/innen wider. Es werden Situationen erarbeitet, die zum Nachdenken und zur Diskussion anregen.

Mit dem Theaterspielnutzen die Spieler/innen gleichzeitig die Gelegenheit, dem Forum (Zuschauer) ihre Perspektive näher zu bringen und somit sichtbar darzustellen. Diese Theaterform macht uns zu Betrachtern, ist erzählend, weckt unsere Aktivität, ist argumentierend, ist Montage, ist veränderlich und untersucht den Menschen.. Die Teilnahme eröffnet gute Kontakte und Diskussionen, Probenarbeiten und Aufführungen vor Publikum.

Dr. Norbert Knitsch, Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler
Mittwoch, 08.02.2012, 09.30 - 11.00, 21 Vormittage, Mehrgenerationenhaus,
Hoheellernweg 7,Leer, Entgeltfrei, 42 UStd.

Ansprechpartner bei der VHS Leer: Maike Wieger 0491 9279393

# Singen

3135300
### Voices
Chor der VHS - Pop-Latin-Jazz

Der Chor “Voices” hat Spaß am Singen!

Das Liedgut kommt aus verschiedenen Bereichen von Pop, Jazz, Blues und Latin. Beliebte Highlights sind unsere Konzerte auch mit anderen Chören bzw. Musikern und Auftritte z. B. zur “Nacht der Kirchen”. Der Chor ist mit 30 Männern und Frauen vierstimmig besetzt und freut sich über jede neue Stimme. Schaut einfach mal zu Beginn des neuen Semesters im Kulturspeicher vorbei und bekommt einen ersten Eindruck von “Voices”.

Igor Kuzmin, Chorleiter, Musiklehrer
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 21 Abende
Kulturspeicher, Wilhelminengang
65,00 Euro, 42 UStd.

3135320
### Lust auf Stimme
**Grundkurs**

„Ich würde gerne singen lernen, aber ich traue mich nicht.“ „Nach drei Stunden Unterricht bin ich heiser.“ „Früher konnte ich hoch singen.“

Wer diese oder ähnliche Probleme mit seiner Stimme hat, dem möchten wir mit diesem Kurs Mut machen. Dieser Kurs bietet Hilfestellungen im privaten wie beruflichen Umgang mit der Stimme, unserem im heutigen Alltag stark strapazierten Kommunikations- und Kunstinstrument.

Fähigkeiten zum chorischen oder solistischen Singen sollen geweckt werden.

Petra Maria Bondzio, Altistin u. staatlich geprüfte Gesangspädagogin
Montag, 20.02.2012, 18.00 - 19.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
28,00 Euro incl. Materialkosten, 10 UStd.

**Bitte kommen Sie in bequemen, flachen Schuhen.**

www.vhs-leer.de

# Musik / Instrumente

3135400

## Grenzübergreifender Kammermusikkurs Niederlande-Deutschland

Neu

Holländische und deutsche Laienmusiker/innen haben hier die Chance, ihre Kammermusikpartner/innen zu finden. Ziel ist es, eine Musikerbörse, die den ganzen Ostfriesischen und Ost-Groninger Landkreis umfasst, aufzubauen.

Eingeladen sind bestehende Streicher-Kammermusik-Ensembles aus Holland und Deutschland und einzelne Streicher/innen, die in einem zusammengestellten Ensemble Kammermusikstücke nach Wahl intensiv erarbeiten wollen. Die Stücke werden rechtzeitig bekanntgegeben, so dass noch genug Zeit zum Üben ist.

Erste Geiger/innen sollen gerne angeben, welche Stücke sie bereits im Repertoire haben.

Bei diesem Kurs besteht die Möglichkeit, andere Laienmusiker /innen kennenzulernen und ein neues Ensemble, grenzüberschreitend mit Musiker/innen aus der Region zu gründen. Bei der Anmeldung sollten die Musiker/innen folgende Angaben machen:

Instrument:
- Schwierigkeitsgrad I (leichte Kammermusik, barock)
- Schwierigkeitsgrad II (mittelschwer)
- Schwierigkeitsgrad III Kammermusik von Mozart, Haydn, Beethoven und Romantik

Kommen Sie mit einem bestehenden Ensemble?

Literaturwunsch: Klassik/ Romantik/ Moderne

Unterrichtssprache: Holländisch/ Deutsch/ beides.

Die erfahrene Cellistin Johanna Varner unterrichtet jedes Ensemble einzeln und individuell und leitet die Laienmusiker/innen an, die zu Hause vorbereiteten Stücke zum Klingen zu bringen. Der Kurs endet mit ein bis zwei kleinen Konzerten der Teilnehmer/innen in den Niederlanden und Deutschland.

Unterricht findet in Deutsch und Niederländisch statt. Einen Ankündigungstext auf Niederländisch finden Sie auf unserer Internetseite.

Kurstermine:
Mo., 13.02., 27.02., 12.03., 16.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.2012.

Johanna Varner
Montag, 13.02.2012, 13.00 - 15.00,
10 Nachmittage
Zollhaus, Leer
98,00 Euro, 26,7 UStd.

**Hinweis:**

**Wir bitten Sie um eine rechtzeitige schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn (Mind. 3 Tage vorher). Nur so können wir rechtzeitig einschätzen, ob ein Kurs auch stattfindet.**

**Die vorherige Anmeldung hat den Vorteil für Sie, dass wir Sie über kurzfristige Änderungen informieren können.**

3135402

## Cellospielen macht Spaß

Neu

**Cellokurs für Mutter (oder Vater, Oma, Opa) und Kind (Vorschulkinder 3 - 6 Jahre)**

Erlernen der ersten Kinderlieder

Inhalt des Kurses : Einzelunterricht (je ein Elternteil und sein Kind), individueller elementarer Cellounterricht, musikalische Früherziehung, erste Spiel- und Singerfahrungen, gesellige Abschlussveranstaltung im Ensemble mit allen Kursteilnehmer/innen.

Die Kinder und ihre Mütter/ Väter/ Großeltern erlernen in 10 Stunden, in denen jeweils ein Elternteil mit seinem Kind unterrichtet wird, die Grundzüge des Cellospiels. Dadurch dass die Mütter/ Väter/ Großeltern auch Cello spielen lernen, können Sie daheim mühelos mit ihren Kindern die Übungen und Lieder nachspielen. Bei Vorschulkindern wird bei diesem gemeinsamen Celloüben die Eltern-Kind-Bindung gestärkt, die Gehirnentwicklung maßgeblich gefördert, der Grundstein für eine musikalische Kinderzeit gelegt und so die Freude an der Musik geweckt. Cello spielen kann jede/r!

In den Cellounterrichtsstunden gibt Johanna Varner nicht nur individuellen Cellounterricht, sondern auch musikalische Früherziehung mit spielerischen Rhythmus- und Singeinheiten und den ersten Schritten im Erlernen der Notenschrift. Das Notenmaterial ist eigens für diesen Kurs zusammengestellt, kostenlos und außerdem individuell anpassbar.

Nach dem Kurs können sich Eltern und Kinder gegenseitig begleiten und einfache Lieder zusammen spielen. Alle Teilnehmer/innen des Kurses spielen am Schluss zusammen und können so ihre Erfahrungen austauschen.

In der ersten Unterrichtseinheit lernen sich die Kursteilnehmer/innen alle kennen und es erfolgt eine Einführung des Instruments und die Einteilung der Unterrichtseinheiten sowie die Verteilung der Leihinstrumente. Ein eigenes Instrument ist für diesen Kurs also nicht notwendig.

Als Abschluss spielen alle in einem großen Celloensemble (z. B. 12 Celli).

Leihinstrumente vorhanden (können für die Kursdauer gegen eine Gebühr, 15,00 - 25,00 Euro, entliehen werden), Notenmaterial kostenlos.

Für Niederländer/innen und Deutsche, Unterricht in Niederländisch und Deutsch. Einen Ankündigungstext auf Niederländisch finden Sie auf unserer Internetseite.

Johanna Varner
Montag, 13.02.2012, 10.00 - 12.00,
10 Vormittage

Kurstermine:
Mo., 13.02., 27.02., 12.03., 16.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07.2012.

Zollhaus, Leer
98,00 Euro, 26,7 UStd.

Johanna Varner

3135404

## Akustikgitarre für Anfänger/innen

**Einstieg in Folk- und Popsongs**

In diesem Kurs erlernen wir das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs.

Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollte vorhanden sein.

Henning Carius
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

3135405

## Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern.

Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Dienstag, 07.02.2012, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 138
55,00 Euro, 20 UStd.

3135450
## Gitarrenbegleitung - Startkurs

Gitarre spielen schnell erlernen? Hier klappt's! Die Grundlagen der Gitarrenbegleitung mit Zupftechniken erlernen Sie hier ohne Vorkenntnisse anhand vieler Songs aus Folk, Gospel, Pop und Country. Dieser Kurs dient als Starthilfe in jede musikalische Richtung. Im Startkurs lernen Sie bereits 18 Akkorde für umfangreiche Begleitungen. Das Erlernte später in einem Chor praktisch anzuwenden oder den eigenen Gesang zu begleiten, ist eine weitere Option.

Margot Arndt
Mittwoch, 08.02.2012, 19.00 - 20.00, 7 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 240
25,00 Euro, 9,3 UStd.

3135407
## Blues Guitar - Workshop

Aus der Erfahrung heraus weiß ich, dass in Bezug auf das Blues - Gitarrespielen viele Teilnehmer/innen ganz individuelle Wünsche haben. Ein Wochenend-Workshop bietet da viele Möglichkeiten, auf die Wünsche der Teilnehmer/innen einzugehen.

Das Konzept ist dabei so entwickelt, dass der Blues im Mittelpunkt des Workshops steht und schon vorhandene Kenntnisse einfach und schnell erweitert werden können. Außerdem bietet der Workshop den Teilnehmer/innen die Gelegenheit grundlegende Techniken im Bereich des „Blues-Rock" zu erlernen.

Der Blues Guitar Workshop bietet einen Anreiz, um die Motivation für das Gitarrespielen aufrechtzuerhalten oder aber auch zu steigern. Für diesen Workshop sind E-Gitarrist/innen und Akustikgitarrist/innen gleichsam angesprochen.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Workshop ist das Vorhandensein einer Gitarre. Es sollte ebenfalls sichergestellt sein, dass Grundakkorde problemlos gegriffen werden können, womit ein schnellerer Einstieg gewährleistet ist.

Thomas Schwaak, Dipl. Soz.-Päd., Musiker
Samstag, 14.04.2012, 13.00 - 14.30
Samstag, 28.04.2012, 13.00 - 14.30
Gitarrenschule Kapodaster, Heisfelder Str. 156, Leer
12,00 Euro, 4 UStd.

**Bei evtl. Rückfragen steht der Dozent gerne zur Verfügung.**

**Tel. 0491 2024479, Mobil 0176 23578240, E-Mail: gitarrenschule@kapodaster.info**

Neu

3135415
## Sologitarre

**Workshop**

Der Schlüssel zum eigenen Gitarrensolo. Einfach und verständlich. Das Erlernte wird Sie Ihr ganzes Musiker/innenleben begleiten.

Ingo Sinning, freiberuflicher Musiker
Samstag, 11.02.2012, 16.00 - 18.15
Sonntag, 12.02.2012, 16.00 - 18.15
Leer, Deichstr. 26, Teehaus, School of Rock
20,00 Euro, 6 UStd.

3135412
## Bandworkshop für Erwachsene

Neu

Bei diesen Bandworkshops geben wir an konkreten Songbeispielen aus den Bereichen Rock, Pop und Blues einen Einblick in die spannende Arbeit in einer Band. Was ist das Geheimnis von Groove und Zusammenspiel? Wie teilt man die musikalischen Aufgaben sinnvoll untereinander auf?

Darauf und vor allem auf Eure hoffentlich vielen Fragen geben Thomas Schwaak (E-Gitarre-Gitarrenschule Kapodaster) und Olaf Knirr (Schlagzeugschule „Drum Castle" in Leer) Antworten.

Die Workshops umfassen einen zeitlichen Rahmen von insgesamt 2,5 Stunden/Workshop. Im ersten Teil werden die Stücke analysiert. Technische sowie rhythmische Elemente werden herausgearbeitet und auf die Instrumente/ den Gesang übertragen.

Für das Zustandekommen der Workshops brauchen wir unbedingt Gitarrist/innen, Bassist/innen, Schlagzeuger/innen und Sängerinnen/Sänger. Jeder ist aufgefordert aktiv und kreativ an diesem Workshop mitzuwirken. Also, meldet Euch an!

Maximale Teilnehmer/innenzahl 10 Personen. Bei der Anmeldung unbedingt angeben, welches Instrument Ihr spielt. Bei einer hohen Anmeldezahl wird eine Warteliste erstellt. Ggf. werden weitere Termine für Workshops angeboten.

Thomas Schwaak,
Dipl. Soz.-Päd., Musiker
Samstag, 03.03.2012, 13.00 - 15.30
Samstag, 17.03.2012, 15.00 - 18.30
Gitarrenschule Kapodaster,
Heisfelder Str. 156, Leer
20,00 Euro, 8 UStd.

**Bei eventuellen Rückfragen bin ich erreichbar unter: Thomas Schwaak (Guitar) 0491 2024479, 0176 23578240**

**E-Mail: gitarrenschule@kapodaster.info**

**Olaf Knirr (Drums) 0151 15337800**

3135420
## Bodhrán - irische Rahmentrommel

Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespielt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der Technik im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie die Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte.

Der Unterricht der Fortgeschrittenen/Anfänger/innen richtet sich individuell nach dem Spielniveau der Gruppe.

Mögliche Inhalte sind der Ausbau der Schlagmuster, die Erweiterung der Rhythmen sowie der Einsatz der linken Hand. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.

Der Kursleiter Guido Plüschke unterrichtet seit 1996. 2008 gewann er den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Irland als erster Nicht-Ire.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Leihinstrument benötigen, da nur eine begrenzte Anzahl an Bodhráns vorhanden sind.

Diese werden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Instrumente und Zubehör können im Rahmen des Kurses auch käuflich erworben werden.

Guido Plüschke
Mittwoch, 02.05.2012, 18.00 - 21.45
VHS Blinke 61; Raum A
85,00 Euro, 2,1 UStd.

**Anmeldeschluss: 03.10.2011.**

3135425

## Blues Harp Workshop

Workshop für Anfänger/innen

**Die Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rock-Musik**

**Workshop für Anfänger/innen**

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die Blues Harmonica bzw. Blues Harp zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, straight harp, cross harp, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr; Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, im Kurs Mundharmonikas vom Typ Big River Harp zu einem Preis von je 20,00 Euro zu erwerben.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands. Bei den TROPHEES FRANCE BLUES wird er regelmäßig nominiert in der Kategorie „Best European Blues Harmonica Player".

Dieter Kropp, Musiker
Freitag, 11.05.2012, 14.00 - 21.30
Haneburg, Saal II
42,00 Euro, 9,3 UStd.

**Hinweis: Am 29.04.2012, 20.00, findet im JUZ Leer ein Konzert mit „Dieter Kroop & Band" statt.**

3135430

## Bandprojekt 50/60 plus

**Deutschland sucht und sucht ...**

Hier finden sich „alte Hasen" und „Spätzünder/innen" zusammen, um in einer Projektband leichte Songs ( Blues, Rock, ...? ) zu erarbeiten. Keine Jury, dafür aber jede Menge Spaß.

Die Instrumente der Rockschule können bei Bedarf genutzt werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Instrumente an, damit wir daraus eine sinnvolle Kombination für die Band gestalten können.

Ingo Sinning, freiberuflicher Musiker
Donnerstag, 16.02.2012, 19.30 - 21.45,
12 Abende

Weitere Termine:
23.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05.,10.05. und 24.05.2012
Leer, Deichstr. 26, Teehaus, School of Rock
252,00 Euro; Ratenzahlung monatlich 42,00 Euro möglich, 36 UStd.

**Anmeldeschluss: 09.02.2012**

3135460

## Get the Groove

Neu

**Afrobrasil. - & Latinpercussion.**

In diesem Kurs werden Rhythmen und Lieder vorwiegend aus Afrika & Brasilien gespielt. Auf Congas, Djemben, Baßtrommeln, Snares, Repi, Shaker u. v. m.

Vermittelt wird Technik, Mehrstimmigkeit und Ensemblespiel. Lebendig, sinnlich, kraftvoll.

Ein Kurs für ALLE, die die Kraft der Rhythmen erleben möchten. Gerne mit Vorerfahrung, aber auch für rhythmusbegeisterte Neueinsteiger/innen.

Frauke Hohberger
Samstag, 14.04.2012, 14.00 - 21.00
Sonntag, 15.04.2012, 10.00 - 18.00
Leer-Bingum, Dorfgemeinschaftshaus
85,00 Euro, 16 UStd.

**Falls Instrumente vorhanden, bitte mitbringen.**

## Afrikanisches Trommeln

**Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs bieten wir Anfänger/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Chance, ihre Kenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Der Dozent geht auf ihre jeweiligen Fähigkeiten ein und fördert diese. Spüren Sie den Rhythmus der afrikanischen Trommel in ihrem Körper.

Mahamadi Dierks
Berufsbild. Schulen I; Mehrzweckraum
32,00 Euro, 13,3 UStd.

3135470

### Kurs I

Dienstag, 21.02.2012, 19.15 - 21.15, 5 Abende

3135471

### Kurs II

Dienstag, 17.04.2012, 19.15 - 21.15, 5 Abende


## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß"**
für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.
0491 92992 0
.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.


3135475

## Akkordeonspielen für Einsteiger/innen

Das Akkordeon ist heute wieder ein modernes, bei Jung und Alt, beliebtes Instrument. Mit Hilfe einer gehirngerechten und erprobten Lern-Methode werden Sie Schritt für Schritt zum Ziel geführt.

Was gibt es Schöneres als ein Hobby zu haben, das einem selbst und anderen Menschen Freude macht. Keine Sorge: Sie brauchen keine Vorkenntnisse !

Als Einstieg und zum Ausprobieren sind zunächst sieben Unterrichtseinheiten geplant; eine Fortsetzung ist möglich.

Zur Anmeldung teilen Sie bitte mit, ob Sie ein Tastatur-Akkordeon und einen Notenständer mitbringen; ansonsten ist ein Ausleihen ebenfalls möglich.

Bernhard Nießen,
Life Coach, Krankenpfleger, Hygienefachkraft
Dienstag, 07.02.2012, 19.00 - 20.00, 7 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
24,00 Euro die Ausleihgebühr für ein Instrument für die Dauer des Kurses beträgt 25,00 Euro, 9,3 UStd.

pixelio.de - Christian Seidel

# Jazz - live im Speicher

**Montag, 20. Februar 2012, 20.00**

## Håkon Kornstad solo

**Håkon Kornstad - Tenorsaxophon, Flöte, Flutonette, Electronics**

2012 wird „Jazz live im Speicher“ 20 Jahre alt. Genau genommen zwar erst im November, aber was liegt näher, als dieses besondere Jahr mit einem besonderen Konzert zu eröffnen! Zugleich wird damit ein Bogen zu den beiden „skandinavischen Konzerten“ Ende 2011 geschlagen. „Freewheelin‘ Scandinavia, Teil 3“ könnte man das Eröffnungskonzert des Jubiläumsjahres 2012 also auch überschreiben.

Nach Colin Stetson 2010 steht mit dem Norweger Håkon Kornstad erst zum 2. Mal in fast 20 Jahren ein Jazzkünstler ganz alleine auf der Speicherbühne. Kornstad, geboren 1977 in Oslo, studierte Saxophon am Jazzkonservatorium in Trondheim. Abseits der seinerzeit in Norwegen verbreiteten ECM-Ästhetik ist es ihm in den 1990er Jahren gelungen, eine ganz eigene Stimme zu entwickeln. „Mit seinem warmen, kraftvollen, aber stets spirituell anmutenden Improvisationen auf dem Tenorsaxophon schließt er unmittelbar an John Coltrane an“, schrieb der Musikpublizist Wolf Kampmann über ihn: „Auch wenn er auf alte Vorbilder zurückgreift, zeichnet sich sein Spiel stets durch Dringlichkeit und einen unmittelbaren Bezug auf aktuelle Befindlichkeiten aus.“

Spätestens mit seinen Soloalben „Single Engine“ (2007) und „Dwell Time“ (2009) hat sich der Norweger endgültig in die erste Liga europäischer Saxophonisten gespielt. „Was für eine reife Ruhe, was für eine unbeflissene Schönheit, was für wundervolle Musik!“, jubelte Autor Ulrich Steinmetzger: „Hatte Kornstad mit „Single Engine‹„ einen sensationellen Reigen der Kabinettstücke vorgelegt, ist „Dwell Time“das Dokument eines souveränen Rückzugs in einen Kirchenraum. Powerplay war gestern, nun Einkehr, geradezu sakrale Stimmung, ein mildes und doch immer wieder überraschendes Voranschreiten voller schöner Augenblicke des Verweilens. Kornstad singt auf seinen Instrumenten, überbläst sie, bezieht die Klappengeräusche und andere perkussive Elemente ein, arbeitet mit Grazie und Gravität, dass es sich bis ins Hymnische emporschwingen kann.“

Für Veranstalter von Jazzprogrammen sei Håkon Kornstad einfach ein Muss, meint Ulrich Steinmetzger. Wie sehr der Norweger inzwischen gefragt ist, zeigt sich daran, dass im Rahmen seiner Solotour im Februar für Leer nur noch ein Montagtermin frei war. Aber spielt das bei dieser großartigen Musik überhaupt eine Rolle?

**Die Konzerte finden in Leer im Kulturspeicher, Wilhelminengang 2, statt.**

**Eintritt je Konzert im Vorverkauf:**
13,00 Euro /
10,00 Euro ermäßigt

**an der Abendkasse:**
16,00 Euro /
10,00 Euro

**Vorverkaufsstellen:**
Volkshochschule, Haneburg
Bürgerbüro der Stadt, Rathaus,
Buchhandlung Schuster, Mühlenstr. 15 - 17
Stadtbibliothek, Wilhelminengang

**Mit freundlicher Unterstützung**

SCHUSTER
Die Buchhandlung

Ostfriesische Volksbank eG

bartax
Wirtschaftsprüfung | Steuerberatung | Consulting

Hotel-Restaurant-Cafe' "Am Markt"

OSTFRIESISCHE LANDSCHAFT

**Mittwoch, 29. Februar 2012, 20.00**

## Alto Madness

## Peter King & Benjamin Herman

**with the Rein de Graaff Trio**
**Peter King - Altsaxophon**
**Benjamin Herman - Altsaxophon**
**Rein de Graaff - Klavier**
**Marius Beets - Kontrabass**
**Eric Ineke - Schlagzeug**

Zu den häufigsten Gästen von „Jazz live im Speicher“ gehört der niederländische Pianist Rein de Graaff. Immer mit ihm dabei: Bassist Marius Beets und Schlagzeuger Eric Ineke. Und immer waren die Auftritte des Trios sehr spezielle, kam es doch nie nur zu dritt.

Mit beeindruckender Regelmäßigkeit gelingt es Rein de Graaff, seine langjährige Band um namhafte Musikerpersönlichkeiten zu erweitern und mit diesen auf Tour zu gehen. In den Kulturspeicher brachte er so die Jazzgrößen Lew Tabackin (2000), John Marshall und Herb Geller (2002), Frank Morgan (2003), Lee Konitz (2006) und Sonny Fortune (2009).

Mit dabei sind diesmal Peter King und Benjamin Herman, zwei brillante Saxophonisten des europäischen Jazz und zugleich Vertreter verschiedener Musikergenerationen.

Peter King wurde 1940 im englischen Kingston-upon-Thames geboren. Für viele sei er „der beste Altsaxophonist der Insel“, heißt es in einem aktuellen Jazzlexikon. Gespielt hat er u.a. mit Max Roach, Zoot Zims, Elvin Jones, Bud Powell, Lalo Schifrin und Colin Towns.

Er arbeitete für Anita O‘Day, Ray Charles und Charlie Watts, begleitete gar Marlene Dietrich und war im Studio mit der Popband Everything But The Girl.

Der 1968 geborene Benjamin Herman lebt in den Niederlanden und mag den Jazzaficionados durch sein New Cool Collective bekannt sein. Er spielte mit den holländischen Freigeistern Misha Mengelberg und Han Bennink, ist aber auch populäreren Klängen sehr zugetan. So arbeitete er etwa mit dem Sänger und Gitarristen Paul Weller. Hermans Diskographie umfasst mittlerweile an die 100 Titel, darunter der Longplayer „The Itch“, der 2005 von der Zeitung „Volkskrant“ zum besten holländischen Jazzalbum des Jahres gekürt wurde.

Bei ihrem Auftritt in Leer konzentrieren sich King und Herman auf das Altsaxophon. Beide sind von diesem Instrument regelrecht besessen, und so ist „Alto Madness“, das von Rein de Graaff gewählte Konzertmotto, passend wie kein anderes. Wie fast immer, wenn er mit seinem Trio und befreundeten Musikern anreist, ist das Gastspiel im Kulturspeicher noch in anderer Hinsicht ein besonderes: Es ist das einzige des Quintetts in Deutschland.

**Donnerstag, 8. März 2012, 20.00**

## Boom Box

**Thomas Borgmann - Tenor- und Sopransaxophon, Mundharmonika**
**Akira Ando - Kontrabass**
**Willi Kellers - Schlagzeug**

„Ich gebe zu, Boom Box, das klingt nach viel Technik, nach Computer, nach Krach. Das ist sicher ein bisschen irreführend, aber wir lassen den Namen der Gruppe jetzt so. Macht ja auch neugierig", sagt Thomas Borgmann zum griffigen Namen seines langjährigen Trioprojekts. Die Band des 1955 in Münster geborenen Wahlberliners hat seit ihren Anfängen einige personelle Wechsel hinter sich. Mit Willi Kellers am Schlagzeug und dem japanischen Bassisten Akira Ando hat er nun offenbar eine neue Traumbesetzung gefunden. Darauf schließen lässt zumindest das 2011 erschienene Album „Jazz", das in deutschen und internationalen Reviews zu Recht als großer Wurf gehandelt wird.

Borgmann kommt nicht zum ersten Mal nach Leer: Mit Boom Box war er bereits 2007 einmal da, allerdings in anderer Besetzung. Unvergessen ist sein Konzert mit Wilber Morris und Denis Charles; beide sind inzwischen verstorben. Eine ebenfalls lang nachwirkende musikalische Visitenkarte gab er im Trio mit Peter Brötzmann und Borah Bergmann gab.

Wenn die Musik von Boom Box beschrieben wird, fallen Namen wie Albert Ayler, John Coltrane, Henry Threadgill oder Charles Gayle. Solche Referenzen sind Annäherungen, mehr nicht. Ähnlich die Rede vom „Free Jazz": Borgmann hat gegen diesen Begriff nichts einzuwenden, vorausgesetzt er wird positiv und nicht diskreditierend benutzt. Free Jazz sei heute „eben nicht mehr das so oft und so falsch beschriebene Kaputtspielen ... Es gibt Melodien, es gibt Rhythmus. Da fühle ich mich zu Hause", so Borgmann.

Die CD „Jazz", erschienen beim Berliner Label Jazzwerkstatt, ist in dieser Hinsicht ein Statement, das mit melodischen Einfällen geradezu um sich wirft. Einzelne Stücke (z.B. das sofort ansteckende „Little Birds May Fly") verraten es schon im Titel: die Musik fliegt. Sie sei „manchmal von betörendem Liebreiz und feinsinniger Subtilität", schreibt Rolf Thomas in der Zeitschrift „Jazzthetik". Auf den Punkt bringt es Ulrich Olshausen („FAZ"): „Free Jazz ist diese CD allemal. Allerdings wird sich niemand darunter das vorstellen, was ihn hier erwartet."

Ein Wiedersehen wird es in Leer auch mit einem der größten Fans von Boom Box geben: Borgmanns Kurzhaardackel Theo.

**Samstag, 14. April 2012, 20.00**

## Digital Primitives

**Cooper-Moore - „Homemade string instruments (diddley-bow, mouth bow and banjo)"**
**Assif Tsahar - Tenorsaxophon, Bassklarinette**
**Chad Taylor - Schlagzeug, Perkussion**

Wer eines ihrer Alben kennt oder sie in einem Internet-Video entdeckt hat, mag nach stilistischen Schubladen gesucht haben: Ist das noch Jazz? Ist das instrumentaler Avantgarde-Rock oder vielleicht doch eher eine eigenwillige Variante amerikanischer „Roots Music"? Fragen, die sich die Digital Primitives wahrscheinlich nie gestellt haben, aber dennoch helfen können, der unkonventionellen Klangkunst des Trios näher zu kommen, denn sie weisen auf alle Fälle in die richtigen Richtungen.

Kopf und treibende Kraft der Band ist der Musiker, Musikpädagoge und Mulitmedia-Künstler Cooper-Moore, geboren 1946 in Virginia als Gene Y. Ashton. Als exzellenter, dem freien Jazz nahe stehender Pianist spielte und spielt er mit David S. Ware, William Parker, Susie Ibarra und vielen anderen mehr.

Getrieben wird er noch von einer weiteren Leidenschaft: dem Bauen und vor allem Spielen von selbst entworfenen Instrumenten. Und genau dieses Faible kann er mit den Digital Primitives grenzenlos ausleben. Neben sich hat er dafür die idealen Partner: den in Tel Aviv aufgewachsenen, wie Cooper-Moore in New York lebenden Saxophonisten Assif Tsahar sowie Chad Taylor an den Drums, der bereits einmal in Leer zu Gast war, seinerzeit mit dem Chicago Underground Trio.

Es ist somit kein Widerspruch, dass es im Trio des Pianisten Cooper-Moore kein Klavier gibt. Zum Einsatz bringt er stattdessen ein bundloses Banjo, eine Mund-Violine oder andere seiner handgemachten Instrumente. In Verbindung mit Tsahars zwischen Tradition und Experiment wanderndem Saxophon und Taylors dynamischer Schlagwerkkunst entsteht eine Musik voller Dramatik, Überraschungen, Spiel- und Lebensfreude. Sie wurzelt tief in den afroamerikanischen Traditionen von Jazz, Funk und Blues, setzt diese aber in einem sehr freien Verständnis neu zusammen.

Viel Lob erntete das Trio für seine Studioalben. „Hum, Crackle & Pop", erschienen 2009, ist sicherlich das gelungenste. Es enthält u.a. eine wundervolle Bearbeitung des Jahrhundertsongs „Somewhere Over The Rainbow".

Auf ihrer Apriltour werden die Digital Primitives hierzulande wohl nur in Jena und eben in Leer zu erleben sein, weitere Konzerte sind in Italien und Israel geplant.

**Donnerstag, 26. April 2012, 20.00**

## The Rempis Percussion Quartet

**Dave Rempis - Alt-, Tenor- und Baritonsaxophon**
**Ingebrigt Håker Flaten - Kontrabass**
**Tim Daisy - Schlagzeug**
**Frank Rosaly - Schlagzeug**

Musiker aus der großen und rastlosen Szene Chicagos oder aus deren Umfeld gehören fast zu den Stammgästen der Leeraner Jazzreihe. Das kommt nicht von ungefähr, schaffen sie es doch, in immer neuen personellen Konstellationen immer wieder Musik zu kreieren, die spannend und anders ist. Eine dieser „Chicago-based" Formationen ist das Rempis Percussion Quartet, bestehend aus drei Amerikanern und einem inzwischen teilweise in den USA wohnenden Norweger. Alle vier sind mit anderen Bands bereits ein- oder mehrmals in Leer aufgetreten, sei es als Mitglied der Vandermark 5, des Trios The Thing, mit dem Flatlands Collective, Gebhard Ullmanns Basement Research oder dem Quintett Atomic, das erst im Dezember im Kulturspeicher zu Gast war.

Auch wenn es der Quartettname suggerieren mag - Saxophonist Dave Rempis, Bassist Ingebrigt Håker Flaten sowie das Herzstück der Band, die beiden Schlagzeuger Tim Daisy und Frank Rosaly, sind alles andere als ein von afrikanischen oder lateinamerikanischen Rhythmen beseeltes Trommel-Ensemble mit gelegentlichen Berührungen zum Jazz. Eher ist es umgekehrt: Tatsächlich können „weltmusikalische Links" in einem Konzert des Quartetts vorkommen, aber in erster Linie ist es die Idee einer spontanen, freien Improvisationsmusik, die das zwischen ruhigeren und ekstatischen Passagen pendelnde Spiel der Band auszeichnet, zusammengehalten und vorwärts getrieben von einem dichten, oft polyrhythmischen Schlagzeugteppich.

Ausufernde Jams, die die 15- oder 20-Minuten-Grenze überschreiten, sind eine schlüssige Konsequenz dieser Idee. Sie werden nicht nur in den Konzerten quasi zu einer Notwendigkeit, sondern finden sich auch auf den Studio-CDs wieder. „Montreal Parade", der neueste Tonträger des Quartetts, wartet gar mit einem Track auf, der erst nach einem Improvisationsmarathon von mehr als 42 Minuten endet. Es ist im übrigen auch die erste Veröffentlichung mit dem neuen, norwegischen Bassisten Ingebrigt Håker Flaten.

Das Konzert des Quartetts in Leer findet im Rahmen einer knapp zweiwöchigen Europatour statt, die die Band auch nach Polen und Belgien führen wird.

# Film

pixelio.de - Rainer Sturm

**3238105**

## Projektwerkstatt Film

Neu

**Schwerpunktthema: Kurzfilme**

Die Projektwerkstatt Film ist ein Angebot für interessierte Amateur-Filmemacher/innen bzw. für Menschen, die sich für dieses Thema interessieren.

In diesem Semester geht es um die Umsetzung von Kurzfilm-Drehbüchern. Anhand von 1 bis 2 Kurzfilmen (Drehbücher müssen vorliegen) werden die Drehbücher Schritt für Schritt (Stroyboards, Filmen/Kameraführung, Schnitt und Vertonung) in Kurzfilme verwandelt. Bei der ersten Sitzung erfolgt eine Auswahl der Drehbücher, die in der Projektwerkstatt umgesetzt werden. Teilnehmer/innen mit und ohne eigenes Drehbuch sind herzlich willkommen.

Bernd Grünefeld,
Kameramann, Multimediaproducer
Donnerstag, 01.03.2012, 18.30 - 21.30,
9 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
90,00 Euro, 36 UStd.

**Der Kurs findet 14tägig statt.**

Neu

**3238110**

## Drehbuchschreiben für Kurzfilme

„Drehbuchschreiben heißt, eine aufregende Geschichte über aufregende Leute in aufregender Weise erzählen". Frank Daniel in Howard/Mabley Drehbuchhandwerk (Köln 1998).

Was haben alle guten Filme gemeinsam? Ein gutes Drehbuch und eine gute Geschichte. Ziel des Seminars ist es, einen Einblick in alle Bereiche des Drehbuchschreibens zu vermitteln. Die einzelnen Bereiche werden durch praktische Übungen vertieft und ausprobiert. Es werden verschiedene Kurzfilme vorgestellt, diskutiert und analysiert. Am zweiten Tag entwickeln Sie selbst eine eigene kleine Geschichte und arbeiten diese als Exposé oder Kurzfilmdrehbuch aus.

Wenn Sie Interesse daran haben, Ihre Ideen weiter umzusetzen, können Sie im Anschluss gleich die dazu passende „Projektwerkstatt Film" besuchen.

Miriam Thiel, freie Drehbuchautorin u.
Regisseurin von Kurzfilmen
Samstag, 25.02.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 26.02.2012, 10.00 - 17.00
Haneburg, Sitzungsraum
58,00 Euro, 16 UStd.

# VHS - Filmclub

## VHS-Filmclub - Programm 1. Quartal 2012

Rollentausch - Sich in einer völlig fremden Rolle wiederfinden. Weil sich das Leben von heut auf morgen ändern kann. Das erlebt eine Vielzahl unserer Filmstars im neuen Filmclub-Quartal. Der gefeierte Musiker verliert seinen Lebenswillen, weil das geliebte Instrument zerbricht (Huhn mit Pflaumen), der Verlassene hat auf einmal ein kleines Mädchen im Taxi sitzen, das nicht seine Sprache spricht (Dreiviertelmond). „Nur für Personal" und The Help" zeigen Menschen, die sich mutig danach sehnen, Klassengrenzen zu überwinden, und der Papst hadert ebenso mit seiner selbst (Habemus Papam) wie Sean Penn als Alt-Rockstar, der plötzlich zum Nazi-Jäger wird (Cheyenne). Während pfiffige Damen im vom Stellenabbau geplagten Deutschland mit „Einer ganz heißen Nummer" erfinderische Andere werden, zeigt „Restless" einen bewundernswert unbeschwerten Umgang mit einer plötzlichen Krebsdiagnose. Doch ein Schicksal – kann man das nicht noch beeinflussen?

Dies versucht Nina Hoss in „Fenster zum Sommer" zumindest und nimmt uns auf diese Weise mit in das faszinierende Gedankenspiel des Was-wäre-gewesen-wenn... . Tauchen Sie mit uns ein in neue Rollen und folgen Sie wie immer dem Spannungsbogen von der Liebesgeschichte bis zum aufklärenden Dokumentarfilm, vom rockigen Gangsterstoff bis zum märchenhaften Zynismus aus Persien. Wir laden Sie herzlich ein und wünschen cineastische Genüsse im Filmclub!

Tomma Ahlers (Programmplanung),
Thomas Huhn (Fachbereich Kultur VHS Leer), Astrid Muckli (Kinobetriebe Muckli)

## Mitglied im Filmclub

kann werden, wer ein Grundabonnement für 12,50 Euro erwirbt. Die Mitgliedskarte gilt dann für ein Jahr.

**Abonnements** können bei uns in der Verwaltung in der Haneburgallee 8 sowie im Kino-Center gekauft werden.

Der Besuch einer Vorstellung ist nicht an die Mitgliedschaft im Filmclub gebunden, jedoch erhalten **Filmclub-Mitglieder** unter Vorlage ihrer gültigen Grundabonnementkarte Eintritt zum ermäßigten Preis. Pro Jahr bieten wir rund 50 Filme an.

Die Veranstaltungen finden ebenerdig und rauchfrei im **Kino-Center am Denkmalsplatz** jeweils um **17.00 und 20.00 Uhr** statt.

**in Zusammenarbeit mit dem**

Kino
KINO-CENTER
LEER

**VHS -Filmclub gefördert durch ...**

Sparkasse LeerWittmund

**Montag, 23.01.2012**
**und Dienstag, 24.01.2012**

### Fenster zum Sommer

Drama / Lovestory - Deutschland/Finnland 2011
FSK: ab 12 Jahre
Laufzeit: 96 Min.
Mit: Nina Hoss, Mark Waschke, Lars Eidinger
Regie: Hendrik Handloegten

**Montag, 30.01.2012**
**und Dienstag, 31.01.2012**

### Die Lincoln Verschwörung

Drama - USA 2010 -
FSK: ab 12 Jahre - Laufzeit: 123 Min.
Mit: James McAvoy, Robin Wright, Kevin Kline -
Regie: Robert Redford

**Montag, 06.02.2012**
**und Dienstag, 07.02.2012**

### Nur für Personal!

Komödie - Frankreich 2011 -
FSK: o.A. (ohne Altersbeschränkung)
Laufzeit: 107 Min.
Mit: Fabrice Luchini, Sandrine Kiberlain, Natalia Verbeke - Regie: Philippe Le Guay

**Montag, 12.02.2012**
**und Dienstag, 13.02.2012**

### Restless

Drama-USA 2010
FSK: ab 6 Jahre
Laufzeit: 91 Min.
Mit: Henry Hopper, Mia Wasikowska, Ryo Kase -
Regie: Gus Van Sant

**Montag, 20.02.2012**
**und Dienstag, 21.02.2012**

### Eine ganz heiße Nummer

Komödie-Deutschland 2011
Laufzeit: 95 Min. - FSK: ab 12 Jahre
Mit: Gisela Schneeberger, Bettina Mittendorfer, Rosalie Thomass
Regie: Markus Goller

Film: Nur für Personal

# VHS - Filmclub / Fotografie

Film: Restless

**Montag, 27.02.2012**
**und Dienstag, 28.02.2012**
**Cheyenne -**
**This Must Be the Place**
Drama / Thriller-Italien/Frankreich/Irland 2011
Laufzeit: 118 Min.
FSK: ab 12 Jahre
Mit:Sean Penn, Frances McDormand, Judd Hirsch
Regie: Paolo Sorrentino

**Montag, 05.03.2012**
**und Dienstag, 06.03.2012**
**Habemus Papam**
Drama / Komödie-Italien/Frankreich 2011
Laufzeit: 104 Min.
FSK: o.A. (ohne Altersbeschränkung)
Mit: Michel Piccoli, Jerzy Stuhr, Renato Scarpa
Regie: Nanni Moretti

**Montag, 12.03.2012**
**und Dienstag, 13.03.2012**
**London Boulevard**
Thriller-Großbritannien/USA 2010
Laufzeit: 107 Min.
FSK: ab 16 Jahre
Mit:Colin Farrell, Keira Knightley, David Thewlis
Regie: William Monahan

**Montag, 19.03.2012**
**und Dienstag, 20.03.2012**
**The Help**
**Drama-USA 2011**
**Laufzeit: 146 Min.**
**FSK: o.A. (ohne Altersbeschränkung)**
**Mit: Emma Stone, Viola Davis, Bryce Dallas Howard**
**Regie: Tate Taylor**

**Montag, 26.03.2012**
**und Dienstag, 27.03.2012**
**Huhn mit Pflaumen**
**Drama-Frankreich/Deutschland/Belgien 2011**
**Laufzeit: 91 Min.**
**FSK: ab 12 Jahre**
**Mit: Mathieu Amalric, Edouard Baer, Maria de Medeiros**
**Regie: Marjane Satrapi**

Film: Habemus Papam

Film: Die Lincoln Verschwörung

# Fotografie

**3338103**
## Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis richtet sich an alle Fotografen/innen mit langjähriger Erfahrung, aber auch an Einsteiger/innen. Ziel ist es, durch gemeinsame Aktivitäten das Hobby Fotografie zu beleben und zu vertiefen. Die Teilnehmer/innen bringen sich dabei aktiv in die Gestaltung des Programms ein. Der Erfahrungsaustausch hinsichtlich allgemeiner fotografischer Belange, insbesondere aber die Besprechung von Aufnahmen zu jeweils vorgegebenen Themen, stehen im Mittelpunkt der OFK-Abende. Konstruktive Kritik an der technischen und gestalterischen Qualität eines Bildes zeigt den Weg zur Verbesserungen der eigenen fotografischen Ergebnisse auf, wobei der Fokus auch auf die kreativ-künstlerische Gestaltung der Fotografien gelegt wird. Darüber hinaus unternehmen wir gemeinsam Exkursionen, veranstalten Workshops und organisieren Fotoausstellungen. Die Treffen finden jeden letzten Montag und jeden zweiten Donnerstag im Monat statt. Exkursionen und weitere Treffen finden nach Absprache statt.

Jürgen Bambrowicz
Montag, 09.02.2012 - 12.07.2012, 19.30 - 21.45,
jeweils der letzte Montag u. zweite Donnerstag
im Monat, Leer, VHS Blinke 61, Raum 1,
Entgeltfrei, 30 UStd.

**3338104**
## Fotoclub

für alle, die Lust und Freude haben, eine Zeitreise durch die Fotografie zu erleben!

Das Fotoatelier der VHS verfügt über ein modernes Fotolabor, Fotostudio und digitales sowie drucktechnisches Equipment. Es bietet den Teilnehmer/innen die besondere Möglichkeit, neben der technischen Aufnahme, Bildgestaltung und digitalen Bearbeitung von Fotos auch eine künstlerische Umsetzung ihrer Bildideen vorzunehmen. Der Schwerpunkt liegt in der Anwendung unterschiedlichster Techniken, die von den Pioniertagen bis in die Gegenwart reichen. Dazu gehören die heute schon wieder fast modernen Edeldruckverfahren wie Cyanotypie und Gummidruck, hochwertige S/W- Laborvergrößerungen und Anwendung des Siebdruckverfahrens mit Hilfe digitaler Computertechnik. Mittels großformatiger Negative bzw. Positive (bis DIN A1), UV - Licht und Künstlerfarben entstehen so brillante Fotografien, über deren Know - how selbst Andy Warhol erstaunt wäre! Spezielle fotografische Kenntnisse sind nicht erforderlich!

Monika Scholz
Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 22.00, Treffen
jeweils am 1. u. 2. Mittwoch des Monats
VHS Blinke 61; Raum B
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 40 UStd

**3338105**
## Fotografenstammtisch im Speicher

Neu

Im Kulturspeicher treffen sich jeden zweiten Mittwoch im Monat Fotograf/innen zum Erfahrungsaustausch.

Alfred Wagener, Hobbyfotograf
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.45,
(jeden zweiten Mittwoch im Monat)
Kulturspeicher, Wilhelminengang, Gaststätte
Entgeltfrei, 21 UStd.

**3338200**
## Digitale Fotografie - Grundkurs

Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima, aber wofür sind die anderen Einstellungen?

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache" der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können.

Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert! Auch die Übertragung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder wird erlernt.

Lothar Freudenberg,
Informationselektroniker, Fernmeldetechniker
Samstag, 18.02.2012, 09.00 - 16.00
VHS Blinke 61; Raum 4,
21,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera sowie volle Batterien und die Anleitung mit.**

### Fotowettbewerb zum Thema Nachhaltigkeit

Versuchen Sie fotografisch zu dokumentieren was für Sie nachhaltig / nicht nachhaltig ist. Gesucht werden Fotokunstwerke mit einer direkten Gegenüberstellung (als einfaches Beispiel: Fahrradfahren – ja!, unterm Heizpilz im Straßencafè sitzen – nein!). Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf. Am 04.06.2012 wird es dann ein Ausstellung mit den Bildern bei uns in der Haneburg geben. Die drei besten Beiträge erhalten folgende Preise:

1. Preis: Einkaufsgutschein über 50,00 Euro beim Weltladen in Leer
2. Preis: Gutschein über 50,00 Euro für VHS-Kurse
3. Preis: Gutschein über 25,00 Euro für VHS-Kurse

Bitte senden Sie ihre Beiträge bis zum **21.05.2012** an info@vhs-leer.de.

Achten Sie bitte darauf, dass Personen auf den Fotos mit der Veröffentlichung einverstanden sein müssen (Bitte Nachweis beifügen). Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

3338205
## Grundlagen der Digitalfotografie

Neu

Ihre Kamera versteht Sie nicht? Verstehen Sie ihre Kamera? In diesem Kurs wird Ihnen ein wenig die Theorie zur digitalen Fotografie nahegebracht und geben nützliche Tipps zu Handhabung und Umgang mit der Kamera gegeben, um zu aussagekräftigen Fotos zu gelangen.Bringen Sie bitte ihre digitale Fotokamera mit geladenem Akku, Übertragungskabeln (USB) sowie die Bedienungsanleitung mit. Wer hat, kann auch Blitzgerät, Wechselobjektive, Stativ usw. mitbringen.

Freitag:
- Grundlagen der Fotografie
- Einführung in die digitale Fotografie
- Handhabung der Kamera und Bildgestaltung

Samstag:
- Nutzung der Kameratechnik für die Bildgestaltung
- Fotostreifzug durch Leer
- Übertragung der Fotos zu einem Computer und Fotobesprechung

Joachim Temming
Freitag, 20.04.2012, 18.30 - 21.00
Samstag, 21.04.2012, 10.30 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum A
35,00 Euro, 12,3 UStd.

## Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Einsteiger/innen der digitalen Spiegelreflexfotografie. Durch Vermittlung der technischen Grundlagen und Zusammenhänge einer Kamera, wie z. B. Belichtungszeit, Blende, Tiefenschärfe usw. lernen Sie, Ihre Kamera besser zu handhaben. Bedeutung und Nutzung des Histogramms, Weißabgleich, ISO und ähnliches wird anhand eines Fotospazierganges gleich erprobt.

Gestaltungsregeln wie der Goldene Schnitt, Wahl der Perspektive, Bildausschnitt u. ä. werden anhand von Bildbesprechungen erarbeitet. Bitte bringen Sie ca. 5 eigene Bilder sowie Ihre Kamera einschl. Zubehör, geladenem Akku und Bedienungsanleitung mit.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
VHS Blinke 61; Raum A
56,00 Euro,

3338210
### Kurs I
**Wochenendseminar**

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 07.07.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 08.07.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum A, 56,00 Euro, 16 UStd.

3338211
### Kurs II
**Wochenendseminar**

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 11.02.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 12.02.2012, 10.00 - 17.00
Haneburg, Foyer, 56,00 Euro, 16 UStd.

## Fotourlaub: Auf einem Großsegelschiff zu den englischen Kanalinseln - Digitalfotografie zum Ausprobieren

**Einen besonderen Leckerbissen der Foto-didaktik bietet dieser Fotosegelurlaub.**

Auf einem 24-Mann/Frau - Segelschiff finden im August/September interessante Fotofreizeiten statt. Die Kurse dauern jeweils eine Woche. Es werden weder Kenntnisse im Fotografieren noch im Segeln vorausgesetzt. Mit einem geräumigen Schoner segeln die Teilnehmer/innen zu den wunderschönen englischen Kanalinseln Sark, Herm, Guernsey, Jersey und Alderney und gehen dort auf fotografische Erkundung. , Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und in der abwechslungsreichen Inselwelt werden aufgegriffen und fotografisch umgesetzt. Dabei gibt es Tipps für digitale Anfänger und Fortgeschrittene von der Aufnahmetechnik bis zur Bildbearbeitung. Hochwertige Digitalkameras können ausgeliehen werden. Für Digitalfotografen stehen Notebooks und Beamer zur Verfügung.

Fotosegeltörns wöchentlich in der Zeit vom 18.08. – 08.09.2012.

Der Fotokurs kostet incl. Schiff, Fotokurs und voller Verpflegung, aller Hafengebühren und Motorstunden 885,00 Euro. Die Anreise erfolgt mit privaten Fahrgemeinschaften.

**Anmeldung und Information:**
Foto-Segel-Team Hildesheim, Hinterm Kirchdorf 12, 31139 Hildesheim,
Tel. 05121 63209; Fax: 05121 63460,
E-mail: fotosegeln@online.de

3338215
## Mehr Freude mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Einsteiger/innenkurs bietet dieses Wochenende u. a. Informationen über motivangepasste Einstellungen, RAW-Format, Blitztechnik und kontrollierte Farbwiedergabe. Anhand konkreter Motivsituationen wie Reisefotografie, Architektur- und Panoramafotografie, Makro, Nachtaufnahmen oder Porträtfotografie werden Sie Ihre Kamera besser kennen lernen und optimale Einstellungen für jede Situation finden. Abgerundet wird das Ganze durch praktische Anwendungen.

Bitte bringen Sie 3 - 5 eigene Bilder, die Kamera mit vollem Akku, Bedienungshandbuch und - soweit vorhanden - Stativ und externes Blitzgerät mit.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Samstag, 12.05.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 13.05.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 6, 56,00 Euro, 16 UStd.

338220
## Bildbearbeitung mit Photoshop - Mehr Freude am Foto

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne wissen möchten, „wie geht das überhaupt“ oder einfach mehr aus ihren Fotos herausholen möchten. Photoshop Elements als bekanntes Bildbearbeitungsprogramm bietet vielfältige Möglichkeiten, Fotos zu optimieren, retuschieren oder kreativ zu verändern.

Egal ob Fotomontage oder eigene Postkarten erstellen, Gesichter retuschieren oder einfach störende Elemente entfernen: Je mehr man sich damit beschäftigt, umso größer wird der Spaß daran! Inhalte u. a.:
- Der richtige Einsatz von Werkzeugen und Hilfsmitteln
- Fotos optimieren: Kontrast, Helligkeit, Schärfe, Farbe, schiefe und stürzende Linien
- Fotomontage und Texte
- Der Umgang mit Ebenen
- Retusche
- Postkarten und Panoramafotos
- Fotos tonen und in Schwarz-Weiß umwandeln.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC. Die Inhalte des Kurses sind überwiegend auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragbar.

Anke Behrendt, Dipl.-Foto-Designerin
Mittwoch, 22.02.2012, 19.00 - 21.15, 5 Abende
VHS Blinke 61; Raum 6
60,00 Euro, 15 UStd.

## Kreativ fotografieren

Dieser Kurs, der über Mehrere Semester gehen kann, richtet sich an alle Hobbyfotograf/innen, die mit ihrer digitalen Kamera bessere Fotos machen wollen. Wir beginnen damit, die Funktionen der Kamera kennen zu lernen. Ferner lernen wir, unsere Bilder kreativer zu gestalten, Fotos zu beurteilen, Bildbearbeitung usw.

Das, was wir in der Theorie lernen, setzen wir gemeinsam in der Praxis um. Ziel ist eine gemeinsame Ausstellung.

Alfred Wagener, Hobbyfotograf

3338300
### Kurs I
Dienstag, 28.02.2012, 19.30 - 21.30,
(jeden letzten Dienstag im Monat)
VHS Blinke 61; Raum A
40,00 Euro, 16 UStd.

3338301
### Kurs II
Mittwoch, 29.02.2012, 19.30 - 21.30,
(jeden letzten Mittwoch im Monat)
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
40,00 Euro, 16 UStd.

3338302
### Kurs III
Donnerstag, 23.02.2012, 19.30 - 21.30,
(jeden letzten Donnerstag im Monat)
HS Blinke 61; Raum B
35,00 Euro, 16 UStd.

pixelio.de - Silke Kaiser

3338310

## Farbrausch oder Blumenfotografie einmal anders

Neu

In diesem Wochenend-Workshop geht es darum, unsere gewohnte Sichtweise zu ändern.

Wir arbeiten mit gezielter Unschärfe und Kamerabewegungen und beziehen den Hintergrund mit in die Bildgestaltung ein. Lassen Formen und Farben zerfließen. Es entstehen Fotos, die an Aquarellmalerei erinnern. Eine Spiegelreflexkamera, Makroobjektiv oder Zwischenringe und Nahlinsen sind bei diesem Workshop von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Auf der Homepage des Dozenten gibt es nähere Informationen: www.alfred-wagener.de

Inhalte:
- Freitag, Einführung in das Thema
- Samstag, Fotografieren in einem Blumencenter
- Sonntag, Bildauswertung

Alfred Wagener,
Hobbyfotograf/Benedikt Heisterhoff
Freitag, 20.04.2012, 19.30 - 21.30
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 22.04.2012, 10.00 - 14.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
50,00 Euro, 16 UStd.

**Teilnehmer/innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.**

3338315

## Bildgestaltung in Theorie und Praxis

Neu

Wir beschäftigen uns mit den wichtigsten Gestaltungsregeln der Fotografie:
- Wie gestalte ich meine Fotos so, dass der Betrachter meine Bildaussage versteht.
- Der Blick für Motive wird geschult.
- Was braucht ein Foto, um sich aus der Bilderflut hervorzuheben.
- Wie lenke ich den Blick des Betrachters auf mein Motiv.
- Bildgestaltung mit Linien und selektiver Unschärfe.

Eine Spiegelreflexkamera ist von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Auf der Homepage des Dozenten gibt es nähere Informationen: www.alfred-wagener.de

Alfred Wagener,
Hobbyfotograf/Benedikt Heisterhoff
Freitag, 18.05.2012, 19.30 - 21.30
Samstag, 19.05.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 20.05.2012, 10.00 - 14.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
50,00 Euro, 16 UStd.

**Teilnehmer/innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.**

# Hobby

3439102

## Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht

In diesem Praxisseminar wollen wir unsere Fahrräder für die beginnende Fahrradsaison fit machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Frauen sind besonders herzlich willkommen!

Themenauswahl:
- Bremse einstellen/ Bremszug erneuern
- Nabenschaltung einstellen
- Kette spannen oder erneuern und pflegen
- Mantel/Schlauch flicken oder erneuern
- Pedale erneuern
- Lenker und Sattelhöhe richtig einstellen
- Lichtanlage richten

Teilnehmer/innenwünsche werden möglichst berücksichtigt! Geben Sie Ihre Wünsche bei der Anmeldung bitte an!

Monika Kräussl-Schacht
Samstag, 21.04.2012, 09.00 - 13.00
Haneburg, Keramische Werkstatt
20,00 Euro + 1,50 Euro Materialkosten, 5 UStd.

**Bitte vorhandenes Werkzeug sowie defekte Fahrräder mitbringen.**

**Interessierte erhalten auf Wunsch eine Materialliste.**

3439150

## Schach für Einsteiger/innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundzüge des Schachspiels kennen und haben genug Zeit, sich nach und nach gemeinsam mit den Anderen weiterzuentwickeln.

Manfred Schmidt
Donnerstag, 16.02.2012, 18.30 - 20.00,
5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 225
27,00 Euro, 10 UStd.

3439155

## Bridge

Neu

Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel. Als Denkspiel wird es mit dem Schach verglichen. Es wird von jeweils vier Personen paarweise gespielt.

Um sich mit dem Partner/der Partnerin verständigen zu können, bedarf es einer gemeinsamen Sprache. Diese Form der Verständigung nennt man „Bietsystem“. Das Kennen dieser Grundregeln ist das Fundament des Bridgespielens.

Lernen Sie „spielend“ Bridge nach dem System Forum D des Deutschen Bridge Verbandes. Von der ersten Stunde an spielen Sie Bridge und erweitern in den folgenden Lektionen Ihre Kenntnisse. Der Unterricht erfolgt mit Hilfe des Übungsmaterials des DBV.

Hans-Jürgen Ohmstede,
Übungsleiter DBV
Mittwoch, 15.02.2012, 19.45 - 21.30,
12 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum W 125
75,00 Euro + Kosten für Übungsmaterial,
28 UStd.

## Golf - Schnupperangebot

Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen die Chance geben, diese naturverbundene Sportart auf unserer wunderschönen Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Dieser Kurs soll Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“ vermitteln.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:
- worauf es beim Golfsport ankommt
- wie man den Schläger hält und die Schwungtechnik richtig einsetzt
- Sie dürfen auf der Driving Range unter Anweisung Ihre ersten langen Schläge ausprobieren
- auf dem Putting und Chipping Platz werden Sie Näheres über die Annäherung erfahren u. können das Erlernte dann auch gleich in die Tat umsetzen
- des weiteren werden Sie in Regel- und Etikette-Fragen unterrichtet

Hendrik Harms,
Dipl. Golflehrer PGA of Germany
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
60,00 Euro
(incl. Bälle, Leihschläger und Regelfragebögen),

3439200

### Kurs I

Samstag, 14.04.2012, 15.00 - 16.00,
5 Termine
**Der Regelabend findet am Mittwoch, 21.04.2012, 19.00 - 20.30, statt.**

3439201

### Kurs I

Samstag, 30.06.2012, 15.00 - 16.00,
5 Termine
**Der Regelabend findet am Mittwoch, 18.07.2012, 19.00 - 20.30, statt.**

3439400

## Rettungsschwimmen

Im Lehrgang werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte vermittelt, um Fremdrettung und Selbstrettung zu stärken.

Dadurch sollen die Kursteilnehmer/innen in die Lage versetzt werden, sich und anderen bei Gefahren und Unfällen in und am Wasser zu helfen bis hin zur medizinischen Erstversorgung.

Der Lehrgang und die Prüfung erfolgen nach der Prüfungsordnung der Deutschen-Lebens-Rettungsgesellschaft.

Mit diesem Kurs sorgen Sie für mehr Sicherheit in Ihrem Badeurlaub.

Helmut Scheffler
Montag, 05.03.2012, 18.00 - 19.30,
12 Abende
Aqua-Park Leer (Hallenbad Leer)
30,00 Euro, 24 UStd.

# Gesundheit und Lebensführung

Bitte beachten Sie auch das Kursangebot auf Seite 44 „ Schweigen und dennnoch sprechen“

**4071160**

## Feng Shui

**schafft Räume mit Atmosphäre**

**Tagesseminar**

Die fernöstliche Harmonielehre lehrt aus Erfahrung, dass unsere Umwelt direkte Wirkungen auf unser Wohlbefinden hat. Was ist Feng Shui und wie wirkt Feng Shui? Kann ich Feng Shui selber anwenden? Diese und weitere Fragen sollen in diesem einführenden Kurzseminar beantwortet werden.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Feng Shui-Beraterin
Samstag, 14.04.2012, 10.00 - 15.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
19,00 Euro, 6 UStd.

## Gesundheitstag
## Lernen Sie unser Angebot kennen!

Am Sonntag, den 12.02.2012 erwartet Sie zwischen 13.30 und 18.00 Uhr in der Blinke 61 ein Gesundheitstag der VHS Leer, bei dem Sie Kostproben unserer unterschiedlichen Angebote im Gesundheitsbereich kennen lernen können.

Programm:

13.30 - 14.45 - Vorträge
- „Bewegung und Ernährung als Lebensprinzip“, Tom Bohmfalk, Diplom-Pädagoge und Lehrbeauftragter HS Emden/Leer
- „Nachhaltige Ernährung und nachhaltiges Kochen“, Thomas Huhn, Diplompädagoge und Fachbereichsleiter für Gesundheit (VHS Leer)

15.00 – 18.00
- Halbstündige Kostproben aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, bringen Sie gerne bequeme Kleidung mit.

Für ihr leibliches Wohl wird auch gesorgt sein.

Näheres zum aktuellen Programm entnehmen Sie bitte der Presse oder unserer Internetseite unter dem Stichwort Gesundheitstag.

Die Angebote an diesem Tag sind kostenlos. Eine Spende ist willkommen.

## Kleiner Gesundheitskurs „Was ist das eigentlich...?“ Neu

An jeweils zwei mal vier Abenden gibt es Informationen, Hintergründe, Selbstbetrachtung und kleine praktische Übungen/Demonstrationen zu diversen Themen rund um das Thema ganzheitliche Gesundheit. Der Kurs ist gedacht für alle, die sich für diese grundlegenden Aspekte von Gesundheit interessieren.

Simone Ruhl-Schmidt,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheitsförderung
Haneburg, Saal II, 15,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Matte, Decke, Kissen und evtl. warme Socken**

**4092100**

### Kurs I

Dieser erste Kurs befasst sich mit allem rund um das Thema Stress: Was ist Stress eigentlich genau? Welche Stresstypen gibt es, auch in der TCM? Was versteht man unter dem Wort „Salutogenese“, das man immer öfter hört? Bin ich Burn out gefährdet? Wie bekomme ich es hin, mich zu entspannen?

Dienstag, 14.02.2012, 19.00 - 20.00, 4 Abende

**4092101**

### Kurs II

Dieser zweite Kurs begibt sich auf das Gebiet außerschulischer Gesundheitsbetrachtung und befasst sich mit dem System der Chakren, der Energetischen Medizin, stellt die Arbeitsweise der Kinesiologie vor und erläutert, was man unter dem Begriff „Geistiges Heilen“ versteht.

Dienstag, 17.04.2012, 19.00 - 20.00, 4 Abende

**4092225**

## Lieben was ist - The Work of Byron Katie

**Workshop**

**Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**
**Vier Fragen, die Ihr Leben verändern können**

„Die Grundursache des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, mit den „Geschichten“, die ununterbrochen in unserem Verstand ablaufen. The Work ist wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion durchtrennt und dir ermöglicht, selbst die zeitlose Essenz deines Seins zu erkennen.“ Eckhart Tolle, Autor von „Jetzt! Die Kraft der Gegenwart“ Die Work ist leicht zu erlernen und einfach und überall anzuwenden. Jeder Mensch, egal welchen Alters oder welcher Bildung, kann die Work machen; sie setzt keinerlei Wissen oder Erfahrung voraus. Mit dieser erprobten und wissenschaftlich bestätigten Selbstmanagement-Methode aus den USA, haben wir die Möglichkeit, unsere stressverursachenden Gedanken zu hinterfragen. Dieser Workshop ist ein fundierter und lebendiger Einstieg in The Work. Sie erkennen, was genau Sie verletzt, was Sie ärgerlich, traurig, unfrei oder depressiv macht und können sich davon befreien, indem Sie Ihre einschränkenden Glaubenssätze mit The Work hinterfragen. Sie lernen, wie Sie die Work effektiv in Ihrem Alltag anwenden, egal um welches Thema es in Ihrem Leben geht: der Beruf, die Kinder, das Aussehen, die Gesundheit, die Beziehungen mit anderen Menschen, das Geld etc. The Work wirkt.

Susanne Dames,
Coach für The Work of Byron Katie (VTW)
Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 18.00
Sonntag, 18.03.2012, 10.00 - 17.00
Haneburg, Sitzungsraum, 55,00 Euro, 17 UStd.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen**

**4092230**

## „Ich brauche deine Liebe - stimmt das?“ Liebe finden, ohne danach zu suchen Neu

**Wochenend-Workshop mit „The Work“ of Byron Katie**

Bei diesem Workshop geht es speziell um unsere Beziehungen zu anderen Menschen, unseren Partnerschaften. Es geht um unsere intimen Zweierbeziehungen, enge Freundschaften oder kollegiale Beziehungen im Rahmen von Beruf oder Freizeit.

Mit Hilfe der “Work” werden wir all die tief verwurzelten Überzeugungen bezüglich Anerkennung, Wertschätzung und Liebe in Frage stellen.

Nach der Überprüfung kann es uns gelingen, echte, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Wir können erkennen, warum wir das vermissen, was wir uns am sehnlichsten wünschen - die Liebe unseres Lebenspartners/-partnerin, die Achtung unserer Kinder oder die Wertschätzung unseres Chefs/Chefin.

Sie sollten vorher den Workshop “Lieben was ist - The Work of Byron Katie” besucht haben.

Susanne Dames,
Coach für The Work of Byron Katie (VTW)
Samstag, 14.04.2012, 10.00 - 18.00
Sonntag, 15.04.2012, 10.00 - 17.00
Haneburg, Sitzungsraum
55,00 Euro, 17 UStd.

**Bitte Schreibutensilien mitbringen**

Neu

**4092245**

## „Blütezeit“ statt „Ruhestand“

In diesem inspirierenden Seminar werden wir uns mit einer kreativen und positiven Vision der reifen älteren Lebensphase beschäftigen. Folgende 7 Themen werden uns beschäftigen:

1. Schätze der Vergangenheit,
2. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude,
3. Bewegung und Veränderung,
4. ArbeitsFreude,
5. Interessen,
6. Beziehungen,
7. Meditation.

Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte ergänzen unsere förderlichen Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

Cord Cordes, Dipl.-Päd., Trainer, Dozent & Coach
Samstag, 28.04.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 29.04.2012, 10.00 - 14.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
54,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen**

### Lachyoga - Lachen Sie sich glücklich

Kennen Sie das Gefühl während und nach einem herzhaften Lachanfall? Der Bauch hüpft, die Tränen kullern, der Kiefer schmerzt, Sie japsen mit letzter Anstrengung „ich kann nicht mehr", aber Sie fühlen sich toll! ernen Sie in diesem Seminar die wohltuende Wirkung von Lachyoga kennen. Herzhaftes Lachen wechselt sich mit Momenten der Entspannung und Stille ab, so dass sich die „strapazierten" Muskeln auch wieder erholen können. Leichte Yogaübungen und meditative Tänze runden das Ganze ab.

Marita Nowak
30,00 Euro, 5 UStd.
**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und etwas zu Trinken mit.**

**4092260**
**Vormittagskurs**
Sonntag, 12.02.2012, 10.00 - 13.45
VHS Blinke 61; Raum 2

**4092261**
**Nachmittagskurs**
Sonntag, 22.04.2012, 14.00 – 17.45
Haneburg, Saal II

**4092282** SH
### Verwandeln Sie Stress in Energie

Sind Sie immer müde und haben keine Energie, um das zu machen, was Sie wollen? Stress raubt uns Energie und kann damit Beschwerden verschlimmern oder sogar verursachen. Diesem Kurs liegt der Gedanke zu Grunde, dass Beschwerden Signale unseres Körpers sind: Signale, dass er etwas braucht. Sie erfahren, wie Sie mit diesen Signalen umgehen können und wie Sie sie positiv werten können. Sie lernen, Energie neu zu stimulieren und Freude zu erleben. Sie eignen sich viele Übungen und Techniken an, um physisch zu entspannen, sich von Ursachen von Stress bewusst zu werden und diese zu reduzieren, sowie Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Dadurch erfahren Sie, dass auch auf anderen Ebenen, emotional und psychisch, Ausgleich möglich sein kann.

Viviana van der Spa-Vijn,
Coach, Trainerin für Entspannung,
Selbstentwicklung und intuitive Kompetenzen
Mittwoch, 07.03.2012, 19.00 - 21.00, 8 Abende
Haneburg, Saal II, 64,00 Euro, 21,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Matte, Schreibstifte und Papier.**

**4092285**
### Stärke deine natürliche Intuition!

**Schnupperkurs: DNS ThetaHealing® von Vianna Stibal**

DNA Thetahealing (oder Heilung auf Deutsch) ist ein neue Methode, die uns zeigt, wie wir unsere natürliche Intuition nutzen können, eine Änderung auf allen Ebenen zu ermöglichen: physisch, mental, emotionell und spirituell. Diese Methode beruht auf dem Theta-Zustand des Gehirns, der im Zustand tiefer Entspannung auftritt. Die Methode verbindet das Wissen alter Kulturen mit den Erkenntnissen der Quantenphysik.

Schwerpunkt dieses Schnupperkurses ist die Stärkung Ihrer natürlichen Intuition, im Gefühl, im Wissen und in Ihrer Wahrnehmung. Mit einer gestärkten Intuition können Sie Gedanken und Gefühle besser zusammen arbeiten lassen und einfacher in Balance bleiben.

Viviana van der Spa-Vijn,
Coach, Trainerin für Entspannung,
Selbstentwicklung und intuitive Kompetenzen.
DNA ThetaHealing Lehrerin
Samstag, 05.05.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 06.05.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum A, 58,00 Euro, 16 UStd.

**Anmeldeschluss: 03.05.2012**

**4474290**
### Besinnliches Fasten

**für Frauen auf der Insel Ameland**

**Sich Zeit nehmen zur Erfrischung von Körper, Geist und Seele**

**Heilfasten und Wellness mit Genuss, für Gesunde**

Das heilsame, besinnliche Fasten bietet eine tiefe Reinigung und einen sanften Ausstieg aus festgefahrenen Gewohnheiten (körperlich, wie geistig). Das freiwillige, befreiende Verzichten gibt dem gesamten Organismus Zeit zur Gesundung und Erneuerung. Alte, störende Ablagerungen werden abgebaut, und die große Energie, die den Verdauungsprozess sonst lenkte, wird zur Selbstheilung und Regeneration vom Körper genutzt.

Der Darm wird gereinigt, die Darmflora erfrischt, das gesamte Immunsystem gestärkt, und die Sinnlichkeit bereichert. Eine bewusste Abwendung von den vielseitigen Verlockungen, gibt in der Fastenzeit genügend Raum zur Entfaltung innerer Weisheiten und Wohlgefühle. Der Blick für die wahren, ursprünglichen Bedürfnisse wird klarer und achtsamer.

Ihre Fitness und Lebensfreude bereichern Sie mit Qi Gong, Massagen, Tanz, Spaziergängen, Radfahren, Meditation und Ruhephasen. Die Fastenkur wird mit Tee, Wasser, Saft und Gemüsebrühe unterstützt. In den geräumigen Häusern gibt es ein Schwimmbad, Sauna und Solarium. - Ausführliche Vorbesprechung.

Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin
Montag, 16.04.2012, 09.00 - 22.00,
7 Tage, Insel Ameland, 320,00 Euro
(enthält Unterkunft, Seminarleitung, Fastenverpflegung), 58 UStd.

**Vorbesprechung:** Montag, 02.04.2012, 19.30 - 22.00, Im Möörken 35, Leer

**Nachbereitungstermin:** Montag, 30.04.2012, 19.30 - 22.00, Im Möörken 35, Leer

**Aufenthalt auf Ameland:** 16.04. - 20.04.2012.

**Abmeldung bis zum 03.03.2012.**

## Entspannung

**4081010** jvhs Neu
### Entspannung und Bewegung für Kinder

**Am Morgen in den Ferien.**

**Für Kinder von 8 -12 Jahren.**

In der heutigen Zeit erfahren Kinder immer mehr Stress. Kinder müssen viel lernen und erfahren oftmals zu wenig darüber, wie sie entspannen können. In diesem Kurs praktizieren wir die Progressive Muskelentspannung (PMR), Phantasiereisen, Qi Gong und Tai Chi und machen Phantasiereisen. Ein spezielle Meditation für (Regenbogen-)Kinder wird gelernt und man lernt sein Kraft- oder Helfertier kennen.

Viviana van der Spa-Vijn,
Coach, Trainerin für Entspannung,
Selbstentwicklung und intuitive Kompetenzen.
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012,
08.00 - 10.00, 5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 2
39,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte beachten Sie auch das Kursangebot auf Seite 44 „Schweigen und dennnoch sprechen"**

**4081100** SH
### Autogenes Training

Körperliches und Seelisches sind nicht getrennt und unabhängig voneinander, sondern agieren und reagieren gemeinsam.

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem). Das Autogene Training ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme (Psychoprophylaxe, Psychohygiene), hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern (z. B. Schlaf-, Verdauungs-Störungen).

Die „spezielle Qualität" von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Autogenen Training bewirkt ein erhöhtes Selbst-Vertrauen, dient ebenso als Bewältigungsstrategie in Stresssituationen (Beruf, Familie) und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Heike van Anken, Kinderyogalehrerin (PFY)
Mittwoch, 15.02.2012, 20.00 - 21.00, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
40,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.**

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

4081190

## Autogenes Training - Ausbildung

Neu

Körperliches und Seelisches sind nicht getrennt und unabhängig voneinander, sondern agieren und reagieren gemeinsam.

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem).

Das Autogene Training ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme (Psychoprophylaxe, Psychohygiene), hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern (z. B. Schlaf-, Verdauungs-Störungen).

Die „spezielle Qualität" von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Autogenen Training bewirkt ein erhöhtes Selbst-Vertrauen, dient ebenso als Bewältigungsstrategie in Stresssituationen (Beruf, Familie) und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Bei entsprechender Grundqualifikation können Sie mit diesem Abschluss krankenkassenanerkannte Kurse durchführen.

Michael Büchel,
Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Pädagoge
Samstag, 09.06.2012, 09.30 - 18.30
Sonntag, 10.06.2012, 09.30 - 18.30
Samstag, 16.06.2012, 09.30 - 18.30
Sonntag, 17.06.2012, 09.30 - 18.30
Samstag, 23.06.2012, 09.30 - 18.30
Sonntag, 24.06.2012, 09.30 - 12.30
Leer, Mühlenstr. 157, 1. Stock, Yoga Schule Surya
290,00 Euro, 44 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.**

Neu

4081115

## Innehalte-Tage

Sie haben das Gefühl, Sie sollten sich mal mit sich und Ihren Bedürfnissen und Wünschen beschäftigen? In Ihrem Leben steht vielleicht eine Änderung an? Sie wissen gar nicht mehr so recht, wo Sie gerade stehen? Sie brauchen eine Pause in Ihrem Alltag und möchten mal einige innere Schalter umlegen?

Am Innehalte-Tag können Sie herausfinden, wie sich Ihr Tag gestaltet und wo Zeitreserven sind, wie Ihre Visionen /Wünsche beschaffen sind und worin Ihre Stärken bestehen. Einfache Übungen, Anleitung zur Entspannung, gezielte Phantasiereisen und Ähnliches mehr werden Sie an diesem Tag begleiten und unterstützen.

Simone Ruhl-Schmidt, Heilpraktikerin
für Psychotherapie, geistig/energetische Heilerin, Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheitsförderung
VHS Blinke 61; Raum 2
20,00 Euro, 7 UStd.

**Bitte mitbringen eine Matte, eine Decke, zwei Kissen, evtl. warme Socken, Schreibzeug.**

**Max. Teilnehmer/innenzahl 10 Personen.**

4081115

### für Frauen

Samstag, 28.04.2012, 10.00 - 16.00

4081116

### für Männer

Samstag, 05.05.2012, 10.00 - 16.00

**SH = Selbsthilfegruppen**

Im Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der VHS erhalten. Diese Kurse sind durch ein SH-LOGO gekennzeichnet. Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (04 91-9 26 11-19 / 22 / 29).

## Progressive Muskelentspannung

SH

Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu lernende Entspannungstechnik, die in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt worden ist.

Bei dieser Methode werden durch gezieltes Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen körperliche Anspannungen und Verspannungen bewusster gemacht und gelöst. Durch den augenscheinlichen Zusammenhang zwischen körperlicher und emotionaler Anspannung wirkt diese „körperliche" Entspannung auch auf das allgemeine Wohlbefinden und kann z. B. hilfreich sein bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen.

Die im Mittelpunkt stehende Methode der progressiven Muskelentspannung wird in diesem Kurs unterstützt durch verschiedene weiterführende Bewegungs- und Entspannungsangebote.

Michael Büchel,
Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Pädagoge
Leer, Mühlenstr. 157, 1. Stock, Yoga Schule Surya

**Bitte bequeme Kleidung und eine Unterlage/ Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.**

4081220

### Schnupperkurs

Donnerstag, 09.02.2012, 16.45 - 17.45,
7 Nachmittage
25,00 Euro, 9,3 UStd.

4081221

### Kurs II

Montag, 23.04.2012, 10.45 - 11.45,
10 Vormittage
36,00 Euro, 13,3 UStd.

4081310

## Entspannungsmix

Die bewährte Mischung von Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training, deren Wirksamkeit wissenschaftlich erwiesen sind, wird fortgesetzt und diesmal ergänzt mit einer Einführung in das System der Chakren, den sogenannten Energierädern aus der außerschulmedizinischen Betrachtungsweise von Gesundheit.

Simone Ruhl-Schmidt,
Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie)
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 20.00, 6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
30,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen eine Matte, eine Decke, zwei Kissen, evtl. warme Socken, Schreibzeug.**

4081320

## Entspannen und meditieren mit Mandala Zeichnen

Ein Mandala ist ein uraltes Symbol und heißt Kreis und Zentrum in Sanskrit. Mandala zeichnen oder malen hat eine entspannende Wirkung und es gleicht die linke und rechte Gehirnhälfte aus, denn in unserer Welt gebrauchen wir oft nur unsere dominante Seite.

Mandalazeichnen gibt Einsicht in die eigene Fähigkeiten und Grenzen. Meditation stärkt die innere Ruhe und das Bewusstsein. Das Zeichnen von Mandalas ist wie eine Reise in unser Inneres.

In diesem Workshop werden Entspannungs-, Meditationsübungen und Zeichnen miteinander verbunden. Zusammen können Spannungen gelöst werden und Sie werden die Stille in sich erfahren. Sie lernen intuitive, geometrische Mandalas, aber auch Mandalas in Form, z. B. Lotus /Rose zu gestalten.

Dieser Kurs ist für jede/n geeignet, mit und ohne Zeichen- oder Meditationserfahrung.

Viviana van der Spa-Vijn, Coach,
Trainerin für Entspannung, Selbstentwicklung und intuitive Kompetenzen
Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 3
24,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Bleistift, Zirkel, Lineal, Radiergummi, Farbstifte und A4 Zeichenpapier.**

**Anmeldeschluss: 15.03.2012**

pixelio.de - regenbogen56

# Körperarbeit / Massage

Neu

**4082125**

### Kurze Entspannungsmassage

Wer kennt es nicht - der Nacken schmerzt, man kann sich schlechter bewegen, die Kopfschmerzen beginnen - jetzt eine Entspannungs-Massage. Die Massage ist leicht zu erlernen und benötigt wenig Zeit. Sie kann im Sitzen sowie im Liegen ausgeführt werden. Es kann trocken oder mit Öl gearbeitet werden. Beide Möglichkeiten werden an diesem Abend vorgestellt.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Heike Epple, Wellness-Praktikerin
Montag, 05.03.2012, 19.00 - 22.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
12,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Kissen, Wolldecke, Laken, Handtuch, warme Socken.**

Neu

**4082110**

### Ayurvedische Massage

Ayurveda ist die über 5000 Jahre alte, schriftlich festgehaltene Heilkunde Indiens, die sich hauptsächlich mit der Aufrechterhaltung der Harmonie von Körper, Geist und Seele beschäftigt.Die ayurvedische Ganzkörpermassage ist eine tiefgreifende Behandlungsform auf körperlicher und physischer Ebene. Sie dient der Harmonisierung der Körperenergien, unterstützt beim Abbau von Gewebeschlacke, hat eine vortreffliche Wirkung auf das Nervensystem, eignet sich zum Ausgleich bei Stress und Anspannung, unterstützt die Arbeit der inneren Organe. An diesem Tag erlernen Sie diese Massage in Theorie und Praxis und kommen selber in den Genuss einer solchen Massage.

Heike van Anken,
staatl. geprüfte Ayurvedatherapeutin
Samstag, 14.04.2012, 10.00 - 18.00
VHS Blinke 61; Raum 2, 40,00 Euro, 9 UStd.

**Bitte mitbringen: 2 große Handtücher, eine Decke und Schreibzeug.**

**4082115**

### Reflexzonenarbeit an der Hand

-ein möglicher Weg zur Selbsthilfe

**Einführungskurs**

Die Handreflexzonenarbeit, ein Jahrtausend altes Heilverfahren, aus dem Kulturkreis der Indianer und des Fernen Ostens, gewinnt in unserer westlichen Welt zunehmend an Bedeutung. Die Handreflexzonentherapie ist ein vorsichtig dosierter, jedoch deutlicher Eingriff in das Körpergeschehen. Sie kann - begleitend zur ärztlichen Behandlung - vorbeugend, lindernd und grundsätzlich heilend angewendet werden. Sie ist besonders geeignet bei immer wiederkehrenden Beschwerden und Krankheiten. Das System, Grifftechniken, Wirkungsweise und Behandlung sowie die Grenzen der Behandlung werden ausführlich und anschaulich erklärt und diskutiert. Im Kurs inbegriffen ist auch die „fachkundige entspannende Fremdbehandlung".

Ursula Hobrecker, Heilpraktikerin
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 04.03.2012, 10.00 - 16.00
Haneburg, Foyer, 49,00 Euro, 14,7 UStd.

Neu

**4082120**

### Fußpunkt-Massage

Ein Leben lang tragen uns unsere Füße - doch falsches Schuhwerk, zu langes Stehen und Laufen und Fehlstellungen verursachen oftmals Schmerzen.

Die Fußpunkt-Massage ist eine Massagetechnik, bei der Druck auf bestimmte Bereiche der Füße ausgeübt wird. Ergänzt wird sie durch Streichungen mit warmen Öl.

Diese Wellness-Massage benötigt wenig Zeit und kann auch von Laien leicht erlernt und durchgeführt werden.

Die Massage ist im Kurs und auch später als Selbst- oder Fremdbehandlung möglich.

Heike Epple, Wellness-Praktikerin
Montag, 19.03.2012, 19.00 - 22.00
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
12,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Kissen, Wolldecke, Laken, Handtuch, warme Socken.**

### Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß

Die Dorn-Methode und die Breuß-Massage sind zwei sehr wirksame Techniken zur Linderung und Vorbeugung bei vielen Problemen des Rückens, der Wirbelsäule und der Gelenke.

Die Dorn-Methode zeigt Ihnen, wie Sie sanft und ohne Gefahren, Wirbel und Gelenke wieder zurück in ihre natürliche Lage verschieben können, so dass die Selbstheilung des Körpers einsetzen kann.

Die Breuß-Massage löst zusätzlich körperliche und seelische Verspannungen und dient der Regeneration der Bandscheiben.

Beide Methoden sind bewährt und leicht erlernbar, können selbst angewandt oder aber auch im Rahmen einer Behandlung durchgeführt werden.

Die Seminare erfordern keinerlei Vorkenntnisse, sind aber auch für Therapeut/innen, Heilpraktiker/innen, u. w. geeignet.

Ralf Tallen
Haneburg, Saal II
49,00 Euro, 12 UStd.

**Die Wochenenden sind identisch und in sich abgeschlossen.**

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache (saubere) Schuhe, Unterlage für die Liegen (Handtuch o. Decke), am 2. Tag: 2 Handtücher extra.**

**Essen + Trinken für die Pausen.**

**4082230**

#### Kurs I

Samstag, 18.02.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 19.02.2012, 10.00 - 15.00

**4082231**

#### Kurs II

Ralf Tallen
Samstag, 10.03.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 11.03.2012, 10.00 - 15.00

**4082232**

#### Kurs III

Samstag, 28.04.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 29.04.2012, 10.00 - 15.00

**4082233**

#### Kurs IV

Samstag, 23.06.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 24.06.2012, 10.00 - 15.00

# Meditation

4083120
## Meditation - Wege zu innerem Reichtum
SH

**Nachmittagskurs**

Zur Ruhe kommen, abschalten, nachspüren, dösen auf anderen Ebenen - mehr ist nicht zu tun. Meditationen entspannen, öffnen ein Tor zur größeren Bewusstheit, vertiefen das innere Gleichgewicht und die Gelassenheit.

Meditation ist ein in sich Hineinhorchen, ein inneres Betrachten, ein Berührtsein vom eigenen Atem, vom eigenen Sein, von allem, was uns umgibt. Destruktive Gedankenmuster und Emotionen können in beflügelnde Energie gewandelt werden, und der Lebensquell des Menschen sprudelt mit ursprünglicher Kraft.

In diesen Übungsstunden werden Ihnen Entspannung, unterschiedliche Meditationen, Atembewusstsein und Tanz begegnen.

Gedine Zellmer, Gestalttherapeutin
Montag, 13.02.2012, 15.30 - 17.00,
5 Nachmittage
Leer, Im Möörken 35
35,00 Euro, 10 UStd.

**Bequeme Kleidung und Decke wären prima.**

4083180
## Eutonie und Meditation

**Ein Weg nach innen - unumgänglich für die persönliche Weiterentwicklung**

Der Erfolg in Beruf und Familie hängt nicht nur vom Glück ab. Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und das Bewusstsein, einen einmaligen Wert in der Gesellschaft zu besitzen, hängen mit der Präsenz zusammen, mit welcher der Mensch dem Leben entgegen tritt.

Die einfachen Übungen der Eutonie und der ungegenständlichen Meditation ermöglichen es, einen eigenen Weg zu entwickeln, um die erforderliche Präsenz für die Bewältigung der Alltagsaufgaben zu finden. Damit trägt der/die Einzelne zu seiner/ihrer eigenen Bewusstseinserweiterung, seiner/ihrer eigenen Entwicklung bei und übernimmt gleichzeitig einen wertvollen Dienst an der Gesellschaft.

Theresia Sommer,
gepr. Graphologin GSC, Heilpraktikerin f. d. Bereich Psychotherapie, API-Lehrerin
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 12 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2, 66,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Wolldecke, Wollsocken und ein**

**Sitzpolster oder Meditationsbänkchen.**

4083190
## Wandern als Meditation

In dieser meist hektischen Zeit suchen immer mehr Menschen nach Möglichkeiten der Entspannung, Ruhe und inneren Einkehr. Die Kombination aus Wandern und Meditieren ist dafür eine wundervolle Möglichkeit. Unter Anleitung eines zertifizierten Wanderführers und Übungsleiters für Entspannung findet diese ca. sechsstündige Wanderung mit meditativen Elementen rund um das Zwischenahner Meer statt.

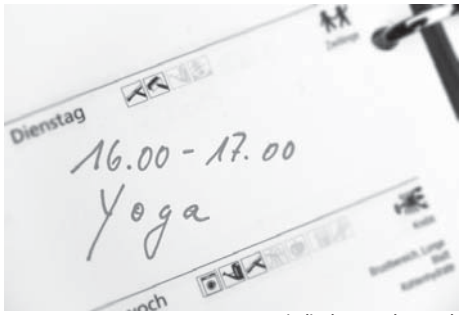
Hin- und Rückfahrt mit dem Zug ab Leer.

Christoph Penning)
Sonntag, 13.05.2012, 09.15 - 16.15
Leer, Bahnhofshalle
15,00 Euro für die geleitete Wanderung plus ca. 8,00 - 10,00 Euro Fahrtkosten (wird am Bahnhof organisiert), 9,3 UStd.

**Rückfragen sind beim Dozenten möglich: 0491 9711819.**

**Bitte mitnehmen: Festes Schuhwerk (keine Sandalen), Verpflegung für unterwegs, wetterfeste Kleidung für Regen.**

# Yoga




pixelio.de - Dorothea Jacob

4083200
## Hormon Yoga
SH

**Für Frauen**

Beim Hormon Yoga von Dinah Rodrigues handelt es sich um eine Kombination aus Energetischem Yoga, Kundalini-Yoga und Tibetischen Energieübungen. Mit dieser intensiven Mischung aus klassischem Yoga, spezieller Atmung und Energietechnik kann die Hormonproduktion nachweisbar angeregt werden. Hormon Yoga beinhaltet eine spezielle Abfolge von einzelnen Übungen, die immer gleich bleibt, da sie in dieser ausgewogenen Kombination alle Hormondrüsen anspricht: Eierstöcke/Hoden, Nebennieren, Schilddrüse und Hypophyse, so dass es bei Frauen und Männer zu einer Besserung der mit den „Wechseljahren" verbundenen Symptome und Beschwerden führen kann. Energiegewinn, Leistungssteigerung und Wohlbefinden werden so auf besondere Weise gefördert. Entspannungstechniken unterstützen den Prozess. In Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin kann Hormon Yoga auch eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormon-Ersatztherapie sein. Es bestehen Kontraindikationen. Eine Rücksprache mit der Dozentin ist unter Tel. 0491-9703079 oder per E-Mail: marionhartung@gmx.net möglich.

Marion Tina Hartung,
Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin ( BYVG)
Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Leer, Kleine Roßbergstr. 11 b,
60,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und Wollsocken.**

## Yoga für´s Herz: Das Ornish Programm
Neu

**Yogatherapie bei bestehenden Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen) und zur Prävention.**

Das wissenschaftlich erprobte Programm basiert auf Studien des amerikanischen Kardiologen Prof. Dr. Ornish, das sowohl körperliche Aspekte aus dem Hatha-Yoga als auch spirituelle Techniken wie Meditation verbindet. Stress-Management-Techniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Atemtechniken lassen den Alltag schnell vergessen und runden das Programm ab.

Buchempfehlung: Revolution in der Herztherapie.

Marion Tina Hartung,
Yogalehrerin (BYV), Atemkursleiterin ( BYVG)
Leer, Kleine Roßbergstr. 11 b
30,00 Euro, 10 UStd.

4083210
### Kurs I
Dienstag, 21.02.2012, 10.00 - 11.30,
5 Vormittage

4083211
### Kurs II
Dienstag, 17.04.2012, 10.00 - 11.30,
5 Vormittage

## Yoga für Senior/innen

**Yoga kennt kein Alter!**

Die tägliche Yogapraxis krönt das Alter. Sie unterstützt die heilenden Kräfte und hilft auszuhalten, was nicht mehr geheilt werden kann.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen.

Die Übungen werden auf dem Stuhl sitzend und im Stand ausgeführt. Es werden Knochen und Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert, der Atem vertieft. Sie lernen zu entspannen und fördern ganz allgemein ihre Gesundheit und Vitalität.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Bauverein, Pastorenkamp 8
40,00 Euro, 12 UStd.

4083235
### Kurs I
Mittwoch, 15.02.2012, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage

4083236
### Kurs II
Mittwoch, 18.04.2012, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage

4083237
### Kurs III
Mittwoch, 06.06.2012, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage

## Hatha-Yoga

**Mehr Lebenskraft und Ausgeglichenheit durch Yoga**

**für Teilnehmer/innen mit Yoga-Erfahrungen**

Körper-, Atem-, Energie- und Konzentrationsübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga ermöglichen durch regelmäßiges Üben eine Verbesserung sämtlicher Lebensfunktionen des Körpers. Sie helfen die Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit des Körpers zu erhalten, unser Organsystem und die Atemkraft zu stärken, die Wirbelsäule und die Gelenke lange funktionsfähig zu erhalten, und mit mehr Ruhe und Gelassenheit den Anforderungen des Alltags zu begegnen.

Eva Heikamp, Yogalehrerin (DYL)

**Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen!**

**4083245**

### Vormittagskurs

Donnerstag, 16.02.2012, 09.00 - 10.30,
11 Vormittage
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum-
(Zugang Brunnenstr.), 80,00 Euro, 22 UStd.

**4083246**

### Nachmittagskurs

Mittwoch, 15.02.2012, 16.45 - 18.15,
11 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum 2, 66,00 Euro, 22 UStd.

**4083250**

## Yoga-Grundkurs

**am Nachmittag**

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich den individuellen Fähigkeiten anpassen.

Michael Büchel,
Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Pädagoge
Mittwoch, 25.04.2012, 17.00 - 18.30,
12 Nachmittage
TV Leer, Jahn-Saal, Seifensiederweg
72,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.**

## Yoga Vertiefung

Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich selbst zu finden.

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Erfahrungen aus einem Grundkurs (grundlegende Körperübungen Asanas, Sitzhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken, wie sie nach dem Yoga-Vidya-System gelehrt werden).

Michael Büchel, Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Pädagoge
TV Leer, Sporthalle, Seifensiederweg

**Bitte bequeme Kleidung, Unterlage/Decke, sowie ein kleines Kissen mitbringen.**

**4083255**

### Schnupperkurs

Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 20.00, 7 Abende
42,00 Euro, 14 UStd.

**4083256**

### Kurs II

Mittwoch, 25.04.2012, 18.30 - 20.00, 12 Abende
72,00 Euro, 24 UStd.

**4083299**

## Yoga und Stock-Kampf-Kunst

Sie werden an diesem Tag einen fernöstlichen Brückenschlag erleben. Das indische Hatha-Yoga, mit seiner ruhigen und konzentrierten Körperarbeit wird uns sowohl körperlich, als auch mental auf die eleganten und zugleich kraftvollen Formen der Stock-Kampf-Kunst einstimmen und vorbereiten.

Die Bewegungsfolgen des Hatha-Yogas stärken das Muskelsystem, regulieren die Organfunktionen und stabilisieren den Hormonhaushalt. Diese ruhige Gelassenheit macht uns bereit für die Begegnung mit den Stöcken.

Stock-Kampf-Kunst ist eine Mischung aus philippinischen Schlagfolgen mit einem oder zwei armlangen Rattanstöcken und afrikanischen Rhythmusformen, wo die Stöcke u. a. gegeneinander, auf den Boden oder unter die Fußsohlen schlagen. Die Stöcke bringen uns auf eine sehr leichte Art in Verbindung mit der eigenen Klarheit und der Kraft der Partner/innen.

Marion Tina Hartung, Yogalehrerin (BYV), /
Steffen Naumann, Dipl. Psychologe, Tänzer und Lehrer der Alexander Technik
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 16.30
Pestalozzischule, Ulrichstr.
50,00 Euro, 8 UStd.

# Bewegung

**Bitte beachten Sie auch die Kursangebote im Bereich Tanz Seite 50:**

| | |
|---|---|
| **Nr. 3135100 u. 3135101** | **Zumba®Fitness** |
| **Nr. 3135150 u. 3135151** | **Modern Jazz** |
| **Nr. 3135155 u. 3135156** | **Ballett** |
| **Nr. 3135120** | **Line-Dance** |

**4083300**

## Stock-Kampf-Kunst als Rhythmusform

Dies ist eine kraftvolle und zugleich elegante Form um mit zwei armlangen Rattanstöcken mit einem Partner / einer Partnerin in Kontakt zu treten.

Es ist eine Mischung aus philippinischen Schlagfolgen und afrikanischen Rhythmusformen, wo die Stöcke u. a. gegeneinander, auf den Boden oder unter die Fußsohlen schlagen. Daneben werden wir mit den Stöcken aber auch balancieren, jonglieren und spielen. Die Stöcke bringen uns auf eine sehr leichte Art in Verbindung mit der eigenen Klarheit und der Kraft der Partner/innen. Dieser Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die die Einführung Yoga & Stock-Kampf-Kunst mitgemacht haben, als auch solche, die die Stöcke heute zum ersten Mal in die Hand nehmen.

Informationen zu dem Dozenten erfahren Sie unter: Steffen Naumann (Bremen) www.stock-kampf-kunst.de

Steffen Naumann,
Dipl. Psychologe, Tänzer und Lehrer der Alexander Technik
Sonntag, 22.04.2012, 10.00 - 16.00
Pestalozzischule, Ulrichstr., 50,00 Euro, 8 UStd.

**4084100**

## Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Frauen

In Deutschland ist die Zahl von gewalttätigen Übergriffen steigend. Die höhere Gewaltbereitschaft und Rücksichtslosigkeit hat dazu geführt, dass Übergriffe raffinierter, vielfältiger und wesentlich brutaler geworden sind. Opfer dieser Übergriffe sind in vielen Fällen zumeist Frauen. Verschiedenste Studien zeigen, dass Gegenwehr des Opfers in vielen Fällen zum Abbruch einer Tat führt. Wie diese Gegenwehr aussehen kann und wie man vermeidet in eine Opferrolle zu gelangen, ist Gegenstand dieses Kurses. Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit zu lernen, wie man sich mit Worten, durch sein Auftreten und mit Hilfe leicht zu lernender Techniken gegen Übergriffe zur Wehr setzt.

Holger Heeren,
ausgebildeter Polizeitrainer u. Ju-Jutsu-Trainer (C-Lizenz)
Mittwoch, 15.02.2012, 18.30 - 20.00, 6 Abende
Gutenbergschule, Turnhalle
32,00 Euro, 12 UStd.

pixelio.de - Falk

pixelio.de - Michael Raab

4083320

## Qigong für das hormonelle Gleichgewicht

Neu

Die Macht der Hormone - ohne sie läuft gar nichts. Sie versorgen unsere Organe mit Energie, helfen bei Gefahr,

steuern unser Liebesleben und wiegen uns in den Schlaf.

Speziell die „Daoistischen Übungen für die Gesundheit“ (nach Prof. Bian Zizhong, als Taschenbuch erhältlich) wirken sich positiv auf das hormonelle System aus.

Angeboten werden an 5 Unterrichtsabenden leicht zu erlernende Daoistische Qigong-Übungen zur Erhaltung der Gesundheit,

für ein langes Leben und speziell für das hormonelle Gleichgewicht. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Übungs-CD.

Lisa Bunjes, Heilpraktikerin
Montag, 13.02.2012, 19.30 - 21.00, 5 Abende
Haneburg, Saal II
28,00 Euro, 10 UStd.

4083330

## Qigong

**Für Teilnehmer/innen mit etwas Qigong Erfahrung**

Eingeladen sind alle, die schon etwas Erfahrung mit Qigong haben und gerne mit anderen zusammen regelmäßig üben wollen. Es ist geplant, die Arbeit aus dem vorigen Semester fortzuführen, das (gemeinsame) Repertoire zu vertiefen und zu erweitern und eine feste Qigong-Gruppe aufzubauen. Geübt wurde bisher das Guigen Qigong, das aber keine Vorbedingung darstellt.

Susanne Engelbracht
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.00, 16 Abende
Katharina-von Bora-Haus, Hoheellernweg 7, Leer
120,00 Euro, 32 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe!**

## Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Gesundheitskurse werden von den Kranken-kassen unter bestimmten Voraussetzungen teilweise oder gänzlich übernommen (§20, SGB V).

Voraussetzungen dafür sind die regelmäßig Teilnahme (mind. 80%), strukturelle Vorgaben und die Qualifikationen der Dozent/innen.

Qualitätsmerkmal der VHS Leer ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der fachlichen Qualifikationen der Kursleitungen.

Wir sorgen mit unseren Rahmenbedingungen für die strukturellen Voraussetzungen. Sie erhalten auf Wunsch am Ende der Veranstaltung eine Bescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse vorlegen können.

Die Krankenkassen entscheiden letztendlich, welche Kurse sie für ihre Versicherten als förderfähig anerkennen. Wir raten Ihnen sich im Vorwege bei Ihrer Krankenkasse zu erkundigen.

**Bonussystem:**
Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte, ggf. auch für Kurse, die nicht bezuschusst werden.

Den Stempel ins Bonusheft erhalten Sie, bei entsprechender Voraussetzung, bei uns. Bitte erkundigen Sie sich.

## Pilates

Eine Trainingsmethode, die unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Dieses Körpertrainingssystem beruht auf dem natürlichen Zustand des menschlichen Körpers: Der Körper in Bewegung (wichtig: Zentrierung im Becken!)

Pilates hegt und pflegt den Körper, es verhilft zu einer Haltung, die den symmetrischen Aufbau des Körpers in Ihr Bewusstsein rückt - Sie bleiben in Balance.

Marie Schroeter,
Med. Trainingstherapeutin, Masseurin
VHS Blinke 61; Raum 2
65,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.**

4084110

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Donnerstag, 09.02.2012, 09.30 - 11.00,
12 Vormittage

4084111

### für Fortgeschrittene

Montag, 06.02.2012, 09.30 - 11.00,
12 Vormittage

## Pilates

Der Kurs führt in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, die sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert. Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Sabine Schulte,
Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin, Entspannungstrainerin
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.), 50,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte mitbringen: Isomatte oder Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung.**

4084120

### Kurs I

**Anfänger/innen**

Mittwoch, 14.03.2012, 19.00 - 20.00, 8 Abende

4084121

### Kurs II

**Anfänger/innen**

Mittwoch, 30.05.2012, 18.00 - 19.00, 8 Abende

4084122

### Kurs III

**Fortgeschrittene**
Mittwoch, 30.05.2012, 19.05 - 20.05, 8 Abende

Neu

## Den Rücken stärken durch Bewegung

**Bewegung ist Leben -
bewusste Bewegung ist Gesundheit.**

**Für Frauen und Männer jeden Alters**

Durch geeignete Übungen sollen in diesem Kurs Verspannungen vermieden und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Es geht darum - durch Bewegung - ein neues Haltungsgefühl für den Alltag zu entwickeln, das den ganzen Körper stabilisiert und damit präventiv wirkt.

Die Übungen dienen:
- der Lockerung von Verspannungen
- der Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule
- der Dehnung von verkürzter Muskulatur.

Nataliya Kudryashova, Dipl. Sportlehrerin
VHS Blinke 61; Raum 2, 24,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist. Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.**

4084200

### Gruppe I

Mittwoch, 15.02.2012, 10.00 - 11.00,
6 Vormittage

4084201

### Gruppe II

Mittwoch, 18.04.2012, 10.00 - 11.00,
6 Vormittage

## VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Als die häufigsten Ursachen der Schmerzen gelten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress.

In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion), der Ursachen der Schmerzentstehung, von Einflüssen psychischer Art auf das Schmerzerleben und von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung.
- Praktisch durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Marlies de Witt,
Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum-
(Zugang Brunnenstr.)
80,00 Euro, 25 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

**4084210**

### Vormittagskurs für Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.02.2012, 08.30 - 09.45,
15 Vormittage

**4084211**

### Vormittagskurs für Anfänger/innen

Mittwoch, 08.02.2012, 10.00 - 11.15,
15 Vormittage

**4084260**

## Gutes für die Halswirbelsäule

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken erlernt, um die gesamte Wirbelsäule zu stabilisieren, Verspannungen zu lösen und somit die Halswirbelsäule zu entlasten. Kopfschmerzen und Nackenverspannungen werden so entgegengewirkt.

Ines Roskamm, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Feng Shui-Beraterin
Dienstag, 21.02.2012, 18.30 - 19.30, 10 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
40,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte bringen Sie bitte eine Decke und bequeme Kleidung mit.**

**4084285** BU

## Eine andere Rückenschule

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, ein generelles und ganzheitliches Verständnis der Zusammenhänge von Rückenproblemen und Lebensarten / Verhaltensweisen zu erwerben.

Es geht darum den Alltag, die Freizeit und den Beruf als permanentes Übungs- & Entwicklungsfeld von ganzheitlicher selbstverantworteter „Gesundheitserzeugung“ - speziell auf den eigenen Rücken fokussiert - zu entdecken und nutzen lernen.

Sie lernen geeignete förderliche Übungen und Praktiken kennen, welche Sie in den Alltag integrieren lernen; z. B. Sport, Yoga, Entspannungstechniken, Meditation und Stretching.

Cord Cordes,
Dipl.-Päd., Trainer, Dozent & Coach
Montag - Freitag, 07.05.2012 - 11.05.2012,
09.00 - 16.00, 5 Tage
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
150,00 Euro, 40 UStd.

## Gutes für den Rücken

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken, Verspannungen lösen. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge, Rückenschmerzen werden vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum-
(Zugang Brunnenstr.)
75,00 Euro, 20 UStd.

**4084290**

### für Einsteiger/innen

Montag, 06.02.2012, 17.15 - 18.15,
15 Abende

**4084291**

### Fortsetzungskurs

Montag, 06.02.2012, 18.30 - 19.30,
15 Abende

**4084295**

## VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

**Nachmittagskurs**

Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen. Als die häufigsten Ursachen der Schmerzen gelten Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress.

In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu vermindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion), der Ursachen der Schmerzentstehung, von Einflüssen psychischer Art auf das Schmerzerleben und von Möglichkeiten der Schmerzbewältigung.
- Praktisch durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
Donnerstag, 09.02.2012, 17.30 - 18.30,
15 Nachmittage
Pestalozzischule, Ulrichstr.
60,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

**4084300**

## Funktionsgymnastik

**für Frauen**

Der Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Fitnesstraining, kombiniert mit funktionellen Dehn- u. Kräftigungsübungen für die gesamte Körpermuskulatur. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bei ruhiger Musik tragen dazu bei, Spannungen im Körper zu lösen und ein positives Körpergefühl zu erreichen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
Donnerstag, 09.02.2012, 18.30 - 19.30,
15 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
60,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.**

Neu

**4084305**

## Body Fit Plus - für Einsteiger/innen

**für Frauen**

In diesem Kurs wird gezielte Problemzonengymnastik mit einem Plus an gesundheitsbewusstem, rückengerechtem Ganzkörpertraining kombiniert!

Dieses abwechslungsreiche, sanfte Bewegungsprogramm aus Muskelkräftigungs-, Beweglichkeits-, Dehn- u. Entspannungsübungen ist besonders für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen geeignet, da es nicht überfordert und sich dem individuellen Leistungsstand anpasst!

Elke Winkelmann,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin,
Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin
Mittwoch, 18.04.2012, 09.00 - 10.00,
8 Vormittage, VHS Blinke 61; Raum 2
29,00 Euro, 10,7 UStd.

4084310
## Bodyform Po-Beine-Bauch Figurtraining

In diesem Kurs wird etwas für die gesamte Muskulatur getan, vor allem für die Bauchmuskeln. Konditions- und Kreislauftraining steigern das allgemeine Wohlbefinden.

Ines Roskamm,
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Feng Shui-Beraterin
Dienstag, 21.02.2012, 20.00 - 21.00, 8 Abende
Pestalozzischule, Ulrichstr.
32,00 Euro, 10,7 UStd.

4084320
## Body in Balance

Dieses Training richtet sich an alle, die gesundheitsbewusst etwas für ihren ganzen Körper machen möchten. Neben abwechslungsreichem Konditionstraining, was nebenbei auch die Fettverbrennung ankurbelt, werden ganz gezielt die wichtigsten Muskelgruppen sowohl mit- als such ohne Kleingeräte trainiert. Entspanntes Stretching sorgt für mehr Beweglichkeit und rundet die Stunde ab.

Sabine Schulte,
Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin, Entspannungstrainerin
Mittwoch, 14.03.2012, 18.00 - 18.45, 8 Abende
AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.), 36,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie sich etwas zum Trinken mit!**

4084390
## Das „Powerbecken“

Training der Beckenbodenmuskulatur mit der Kräftigung von Bauch-, Hüft-, und Rückenmuskulatur vereint

**Für Frauen - Abendkurs**

Dieser Kurs räumt auf mit dem leicht „angestaubten“ Image der klassischen Beckenbodengymnastik, denn Vielen sind die vielfältigen Aufgaben der Beckenbodenmuskulatur ( tatsächlich eine der wichtigsten Muskelgruppen im Körper ) gar nicht bewusst:

- Stützen der Bauchorgane
- Kontrolle der Blasen- und Darmfunktion
- direkter Zusammenhang mit der Stärke sexueller Empfindungen
- unmittelbarer Einfluss auf die Stabilität und Balance im unteren Rückenbereich

Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur ist für viele Menschen schwierig, weil es sich dabei um „unsichtbare“ , im Körperinneren verborgene Muskeln handelt. Ein Ziel dieses Kurses ist, die Fähigkeit zu erlernen, den Beckenboden wahrzunehmen und isoliert anspannen zu können. Ein abwechslungsreiches Programm z. T. zu Musik aus gezielten Kräftigungsübungen für Beckenboden-, Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur, auch aus dem Pilatesbereich, wird mit Atem- und Entspannungsübungen abgerundet.

Geeignet ist der Kurs gleichermaßen für sportliche und weniger sportive Frauen jeden Alters. Denn: das Powerbecken ist das Zentrum des aufrechten Menschen und einer gesunden Bewegung!

Elke Winkelmann,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Beckenbodentrainerin
Montag, 13.02.2012, 18.15 - 19.15, 8 Abende
VHS Blinke 61; Raum 2
28,00 Euro, 10,7 UStd.

## Die Feldenkrais-Methode®

**Beweglichkeit und Gelassenheit entdecken - Spannungen loslassen**

Vielleicht sind Sie im Alltag festgefahren und verspannt, schmerzanfällig oder gestresst?

Ich lade Sie ein, mit der Feldenkrais-Methode neue Beweglichkeit und Stabilität zu entdecken.

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) benannt. Er hat diese entwickelt, um Lernprozesse zu gestalten. Durch die Bewegungs-Lektionen können wir Möglichkeiten entdecken, wie wir unser Leben für uns stimmig gestalten, denn egal was wir tun: wir bewegen uns!

In langsamen, mit Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen (meistens auf dem Boden liegend) finden wir den eigenen Rhythmus, der Voraussetzung für erfolgreiches und organisches Lernen ist.

Indem der gesamte Körper und die Atmung in Bewegungen mit einbezogen werden, können Spannung und Ungleichgewicht gelindert werden.

In den Feldenkrais-Kursen können Sie:

- Körperwahrnehmung, Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln,
- Die eigenen Grenzen respektieren lernen und das individuellen Bewegungsrepertoires erweitern,
- Leichtigkeit und Entspannung in Haltung und Bewegung erfahren und diese in den Alltag integrieren.

Uschi Herth,
Feldenkrais-Pädagogin, Dipl. Soz. Päd.
VHS Blinke 61; Raum 2
**Bitte wärmende Kleidung (Socken, Fleece-Jacke o. ä.) und eine Decke mitbringen.**

4084400
### Abendkurs I

Mittwoch, 08.02.2012, 18.30 - 19.45,
7 Abende
39,00 Euro, 11,7 UStd.

4084401
### Abendkurs II

Mittwoch, 18.04.2012, 18.30 - 19.45,
10 Abende
56,00 Euro, 16,7 UStd.

## Aus dem Bauch tanzen

**Intuitive Tanzzeit für Frauen**

Aus dem Bauch tanzen ist eine entwickelte Methode der Heilenden Kräfte im Tanz®.

In dieser Tanzzeit geht es darum, mit viel Lust und Spaß durch Tanz die eigene Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen, sich selbst spüren zu lernen und auf die eigene Intuition zu vertrauen.

Es werden Tanzmeditationen angeleitet, die Wege zeigen, bewusster in unseren Körper einzutauchen, ihn wahrzunehmen, immer in Verbindung mit der Erde, für einen Tanz aus dem Bauch heraus, der von Innen nach Außen entsteht und bei dem wir spüren können, wie wir unserem ureigenen Bewegungsimpuls folgen.

Durch den Tanz mit dem Becken und der Wirbelsäule entsteht Weichheit und Beweglichkeit und Verspannungen können sich lösen.

Brigitte Penning, Tanzpädagogin HKIT®, Tanztherapeutin i. A., Heilende Kräfte im Tanz

AOK Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum- (Zugang Brunnenstr.)
**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und ein Kissen (oder Sitzkissen) und, wer mag, ein Hüfttuch mitbringen.**

4084420
### Schnuppernachmittag

Samstag, 25.02.2012, 14.30 - 17.30
17,00 Euro, 4 UStd.

4084421
### Tagesworkshop

Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 17.00
35,00 Euro, 8,7 UStd.

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

4084450
## Laufen - bis zum Ossi-Loop

**Für Geübte**

Dieser Lauf-Kurs für Fortgeschrittene (Sie sollten 30 - 40 Minuten durchlaufen können) bringt Sie systematisch bis zum Ossi-Loop (01.05.-18.05.2012).

Das wöchentliche Lauftraining - auch in den Ferien - wird unter fachlicher Anleitung systematisch aufgebaut. Jede/r muss zwischenzeitlich zusätzlich laufen.

Edzard Wirtjes
Donnerstag, 09.02.2012, 18.45 - 19.45,
12 Abende
Am alten Handelshafen 2
32,00 Euro, 16 UStd.

pixelio.de - Petra Bork

4084453

### Einsteiger/innenkurs „fast“ barfuß Laufen

Neu

Je mehr Schuh, desto weniger arbeiten (trainieren) die Füße. Das führt zur Rückbildung bzw. Schwächung des Systems Fuß. Als Folge davon nehmen viele Fußerkrankungen, Deformationen und Fehlstellungen zu bzw. werden auch die nachfolgenden Gelenke, wie Knie, mit betroffen.

Barfußlaufen erlebt in Bewegungsmangelzeiten eine Renaissance. Starke, trainierte Füße stabilisieren den Bewegungsapparat. Da es kaum Naturboden zum reinen Barfußlaufen gibt und die Temperaturen häufig zu niedrig sind, spricht man von Schuhen für „Natürliches Laufen“ - ohne Dämpfung, ohne Stütze mehr Fußschutz, als Schuh.

Im Kursus wird das „natürliche Laufen, fast ohne Schuh“ systematische trainiert. Am Ende kann man 30 Minuten durchlaufen und dann entscheiden, ob man die Zeit noch ausbaut oder das „natürliche Laufen“ als Trainingsergänzung zum normalen Laufen nimmt.

In der Vorbesprechung werden drei verschiedene Modelle vorgeführt. Die Teilnehmer/innen können sich dann für eins entscheiden und können sie zu günstigen Konditionen erwerben.

Vorbesprechungstermin:

Mittwoch, 16.05.2012,
19.00 - 20.00,
Am alten Handelshafen 2

Edzard Wirtjes
Mittwoch, 16.05.2012, 19.00 - 20.00,
10 Termine
Am alten Handelshafen 2
30,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte geben Sie bei ihrer Anmeldung Ihre Schuhgröße an.**

4084455

### Einsteiger/innenkurs Triathlon

Neu

Triathlon ist die Kombination der drei bekanntesten Bewegungsformen: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Als Triathlon werden sie in dieser Reihenfolge in einem Wettkampf, ohne Unterbrechung, hintereinander ausgeübt. Triathlon ist auch für Anfänger/innen eine tolle Sportart und mit einem vernünftigen Trainingsprogramm machbar. Der 12 Wochen Kurs endet mit der Teilnahme am ENOVA Ostfriesland Triathlon am 14. Juli in Grotegaste.

Dort besteht dann die Möglichkeit am Schnuppertriathlon (300m Schwimmen - 10 km Radfahren und 2 km Laufen) oder am Volkstriathlon (500 m Schwimmen - 20 km Radfahren und 5 km Laufen) teilzunehmen.

Zu jeder Disziplin gibt es technische Beratung, bzw. Trainingsstunden. Es besteht die Möglichkeit das Kraulschwimmen zu lernen, es wird im Freibad und im See trainiert.

Es ist kein Rennrad erforderlich. Der Kurs ist nicht geeignet für Laufanfänger/innen.

Geleitet wird der Kurs von Edzard Wirtjes, seit 1984 Triathlet und seit 1988 Trainer

Vorbesprechungstermin am 21.05.2012, 18.30 - 19.30, Am alten Handelshafen 2

Edzard Wirtjes
Montag, 21.05.2012, 18.30 - 19.30
Am alten Handelshafen 2
55,00 Euro, 24 UStd.

### Nordic Walking

Simone Ruhl-Schmidt,
NW BasicTrainerin (NWUnion)
Leer, Kreuzstr. 9, BONA VITA

**Bitte bei der Anmeldung angeben: Ihre Körpergröße und ob Sie Stöcke ausleihen möchten(einmalige Gebühr 5,00 Euro).**

4084460

### für Einsteiger/innen

Einer Ihrer Silvestervorsätze lautete: „Mehr Bewegung, mehr Sport!“ ? Nordic Walking wäre für Sie und alle neuen Bewegungsfreunde und -freundinnen der ideale Einstieg. Frische Luft, leicht zu erlernende Technik, die den ganzen Körper beansprucht, Gemeinschaft mit Anderen und viel Spaß beim Lernen - besser kann man dem Frühling nicht entgegen gehen.

Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 11.30,
4 Vormittage
24,00 Euro, 8 UStd.

4084461

### Technik-Überprüfung

Für Nordic Walker, die schon länger laufen und eingeschlichene Fehler ausbessern möchten oder für alle, die nach einer Pause wieder ins Laufen mit Stöcken einsteigen möchten.

Samstag, 14.04.2012, 10.00 - 11.30,
2 Vormittage
12,00 Euro, 4 UStd.

4084470

### Kanu fahren lernen

Wer erste Paddelversuche machen will und vielleicht Lust hat, Kanufahren zu seinem Hobby zu machen, kann mit einem gutmütigen Wander-Kanadier und einem „Eskimokajak“ hier die ersten Erfahrungen sammeln. In diesem Kurs lernt man nicht nur etwas über Fahrtechnik, Taktik und Ausrüstung, um ein Kajak oder Kanadier auf dem Fluss zu manövrieren, sondern man erlebt auch die Natur hautnah. Spannung und Abwechslung sind garantiert.

Die Ausrüstung wird komplett gestellt.

Yeti Sport & Reisen
Sonntag, 06.05.2012, 10.00 - 16.00
37,50 Euro, 8 UStd.

**Treffpunkt: Gaststätte „bei Cassi Duprée“, Deichlandstraße 10, 26802 Moormerland-Rorichum**

**Anmeldeschluss: 03.05.2012,**

4084475

### Neue Lust am Nordic Rollern

Langlaufen & Skaten im Flachland auch ohne Schnee - zu jeder Jahreszeit! Sie rollern quer durch die Natur, auch jenseits von Asphalt über Wald- & Wiesenwege. Bergauf und bergab, Passagen sind kein Problem, mit den Bremsen & den Stöcken wird die Geschwindigkeit gut kontrolliert. Die Sicherheit, die Gesundheit & der Spaßfaktor kommen nicht zu kurz.

Wir benutzen Skikes, das sind luftbereifte „Inlineskates“ mit Bremsen. Der Name Skike setzt sich aus den Worten „skate“ und „bike“ zusammen. In dem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken: das Laufen mit den Skikes, den Einsatz der Stöcke und der Bremsen. Sie verbessern Ihre Ausdauer und erleben eine neue Dimension der Fortbewegung in der Natur.

Yeti Sport & Reisen
Sonntag, 06.05.2012, 10.00 - 13.00
35,00 Euro, 4 UStd.

**Treffpunkt: Emssperrwerk, Zum Sperrwerk, 26802 Moormerland-Gandersum**

**Bitte bringen Sie Getränke und Sport- oder Wanderschuhe (am besten halbhoch) mit. Ebenso wetterfeste Sport-Bekleidung, ähnlich wie zum Nordic Walking, Jogging, Skating oder Wandern. Wer hat, bringt seinen eigenen Helm und Inliner-Protektoren mit. Ansonsten wird die Ausrüstung komplett gestellt.**

**Anmeldeschluss: 03.05.2012.**

# *Verbindliche Anmeldung*

vhs LEER e.V.

An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

**Anmeldung** für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992 -10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen** bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung.**

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** inklusive der Widerrufsbelehrung melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
  Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind **nur in schriftlicher Form gültig** und an die **Geschäftsstelle** oder die jeweilige **Außenstellenleitung** zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

**Folgende Angaben bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen):**

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsjahr: _____ Geschlecht: o weiblich o männlich

Straße und Haus-Nr.: _____

Postleitzahl / Wohnort: _____

**Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.**

Telefon dienstlich: _____ Telefon privat : _____

Mobiltel.: _____ E-Mail: _____

*Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen einverstanden* o *Ja* o *Nein*

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per Bankeinzug, alternativ per Rechnung. Das Bankeinzugsverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.
**Wenn ich die nachfolgenden Angaben zur Bankverbindung ausgefüllt habe, bin ich damit einverstanden, dass die jeweilige Gebühr zu Lasten des angegebenen Kontos im Banklastverfahren eingezogen wird:**

Bank: _____ Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____ Kontoinhaber/in **(wenn andere Person):** _____

**für Kontoverbindungen außerhalb Deutschlands:**

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____

_____ _____

**Unterschrift Teilnehmer/in**

**Unterschrift für Bankeinzug, wenn Inhaber/in des Kontos nicht Anmeldeperson ist**

# *Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Leer e.V.*

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i.d.R. statt, wenn sich **mindestens 7 Personen** angemeldet haben.

### Wie melden Sie sich an?

**Bitte schriftlich!**

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

### Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

**Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt.** Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

### Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

**Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig.** Entgelt sollte vorzugsweise per Bankeinzug gezahlt werden. Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben. Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen. Führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen.

Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i.d.R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchskosten.** Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

### Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,10 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,20 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann. **Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen.** Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i.d.R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,20 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt.

Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.

Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innem gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

### Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und werden nur von der **Geschäftsstelle der VHS** oder der jeweiligen **Außenstellenleitung** entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum **dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag** (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich.

Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

### Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen)

Anmeldungen für Tages-, Wochenendveranstaltungen, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.** Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

### Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

### Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

### Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung.** Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

### Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die **jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten.** In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

### Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallimarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markttage sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen stattfinden.

Bei **Schulausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

### Datenschutz

Die Speicherung und Verarbeitung der Kundendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Adressen und Telefonnummern von Kursleitenden und Teilnehmenden werden nicht weitergegeben.

### Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

### Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

### Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.07.2011

# *Verbindliche Anmeldung*

vhs LEER e.V.

An die
Volkshochschule Leer
Postfach 21 05
26771 Leer

**Anmeldung** für Veranstaltungen **in Leer** nur schriftlich
Telefax-Nr.: 0491 92992 -10 · E-Mail: info@vhs-leer.de

Anmeldungen für Veranstaltungen in den **Außenstellen** bitte direkt an die jeweilige **Außenstellenleitung.**

Unter Anerkennung der auf der Rückseite genannten **Allgemeinen Geschäftsbedingungen inklusive der Widerrufsbelehrung** melde ich mich verbindlich an. Bitte beachten Sie nachfolgende Hinweise, die auf der Rückseite ausführlich erläutert sind:

- **Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.**
  Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- **Abmeldungen** sind **nur in schriftlicher Form gültig** und an die **Geschäftsstelle** oder die jeweilige **Außenstellenleitung** zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

**Folgende Angaben bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen):**

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsjahr: _____ Geschlecht: o weiblich o männlich

Straße und Haus-Nr.: _____

Postleitzahl / Wohnort: _____

**Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.**

Telefon dienstlich: _____ Telefon privat : _____

Mobiltel.: _____ E-Mail: _____

*Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen einverstanden* o *Ja* o *Nein*

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Veranstalt.-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per Bankeinzug, alternativ per Rechnung. Das Bankeinzugsverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes, somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.
**Wenn ich die nachfolgenden Angaben zur Bankverbindung ausgefüllt habe, bin ich damit einverstanden, dass die jeweilige Gebühr zu Lasten des angegebenen Kontos im Banklastverfahren eingezogen wird:**

Bank: _____ Konto-Nr.: _____

Bankleitzahl: _____ Kontoinhaber/in **(wenn andere Person):** _____

**für Kontoverbindungen außerhalb Deutschlands:**

IBAN: _____ BIC: _____

Datum: _____

_____ _____

**Unterschrift Teilnehmer/in**

**Unterschrift für Bankeinzug, wenn Inhaber/in des Kontos nicht Anmeldeperson ist**

# *Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Leer e.V.*

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i.d.R. statt, wenn sich **mindestens 7 Personen** angemeldet haben.

### Wie melden Sie sich an?

**Bitte schriftlich!**

- für Kurse in **Leer** in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg)
- für Kurse **in den Außenstellen** bei der **Außenstellenleitung**

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich möglich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

### Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

**Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt.** Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

### Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

**Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig.** Entgelt sollte vorzugsweise per Bankeinzug gezahlt werden. Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben. Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Zahlungspflichtigen. Führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen.

Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i.d.R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchskosten.** Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

### Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld I (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,10 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher von Arbeitslosengeld II (nach dem SGB II), Bezieher von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 2,20 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann. **Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen.** Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i.d.R. Kontoauszug) vorzulegen. Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 2,20 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt.

Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.

Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Wehrpflichtige, Zivildienstleistende, Student/innen sowie Rentner/innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

### Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und werden nur von der **Geschäftsstelle der VHS** oder der jeweiligen **Außenstellenleitung** entgegen genommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Abmeldung ist, soweit nicht anders angekündigt, bis zum **dritten Werktag nach dem ersten Unterrichtstag** (Posteingang VHS-Geschäftsstelle bzw. Außenstellenleitung) möglich.

Wird ein Materialbeitrag erhoben (z. B. für Lebensmittel in Kochkursen), so kann die VHS einen Anteil für bereits angeschaffte Materialien einbehalten oder fordern, wenn der Rücktritt später als **drei Werktage vor Kursbeginn** erfolgt. Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

### Besondere Kündigungsfristen für Kompaktveranstaltungen und Kurzseminare (bis zu 3 Veranstaltungsterminen)

Anmeldungen für Tages-, Wochenendveranstaltungen, Wochenveranstaltungen und Bildungsurlaube können **bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn** zurückgenommen werden, sofern nicht anders angegeben.

Für **Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung** beträgt die **Abmeldefrist 6 Wochen. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen ist das volle Entgelt zu entrichten.** Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

Für Kurzseminare gelten gesonderte Abmeldefristen, diese sind im Kurs angegeben.

### Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

### Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

### Haftung

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung.** Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

### Unterrichtsräume/Hausordnung

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die **jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten.** In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

### Ferien / Unterrichtsausfall

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

Wegen der räumlichen Ausweitung des Gallimarktes auf die Parkplätze der Berufsbildenden Schulen können **während der Markttage sowie am Dienstag davor und am Montag danach** keine VHS-Veranstaltungen in den Berufsbildenden Schulen stattfinden.

Bei **Schulausfall** entfällt auch bei uns der Unterricht in diesen öffentlichen Schulgebäuden.

### Datenschutz

Die Speicherung und Verarbeitung der Kundendaten erfolgt unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen.

Adressen und Telefonnummern von Kursleitenden und Teilnehmenden werden nicht weitergegeben.

### Erfüllungsort

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

### Widerrufsbelehrung

Es gilt das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzverträgen.

### Gültigkeit

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.07.2011

## Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

*Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.*
*Haneburgallee 8*
*26789 Leer*
*E-Mail: info@vhs-leer.de*
*Telefax: 04 91 9 29 92 10*

## Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B.. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise:**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

## Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte mit gleichzeitigem Angebot für Kinder

Neu bei der VHS Leer ist unser Konzept, mehrere Bildungsurlaube parallel anzubieten, und dies zu einer Zeit, die attraktiv für Teilzeitkräfte ist. Auch sie haben Anspruch auf Bildungsurlaub und können daher dieses spezielle Angebot wahrnehmen. Darüber hinaus gibt es auch für die Kinder ein Bildungsangebot, so dass Ihre Kinder nicht nur „betreut" werden, sondern selbst ein inhaltliches Programm mit einem Mix aus Entspannung, Bewegung und EDV geboten bekommen.

**Hier unsere Übersicht:**

**5223109** BU

### Grundlagen erfolgreicher Rhetorik und Gesprächsführung

Der Einsatz von rhetorischen Mitteln und Gesprächsführungstechniken wird im Seminar an praktischen Beispielen erprobt.

**Mehr zum Inhalt auf Seite 87**

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 08.30 - 12.45,
5 Vormittage, VHS Blinke 61; Raum 3, 92,00 Euro
+ 6,00 Euro für Arbeitsblätter, 25 UStd.

**2647108** BU

### A1 Niederländisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Anmeldeschluss: 26.02.2012

**Mehr zum Inhalt auf Seite 37**

Hilde Kruize
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 08.30 - 12.45,
5 Vormittage
Haneburg, Saal IV, 90,00 Euro, 25 UStd.

**4081010**

### Entspannung und Bewegung für Kinder

Für Kinder von 8 - 12 Jahren.

In diesem Kurs praktizieren wir die Progressive Muskelentspannung (PMR), Phantasiereisen, Qi Gong und Tai Chi und machen Phantasiereisen.

**Mehr zum Inhalt auf Seite 62**

Viviana van der Spa-Vijn, Coach, Trainerin für Entspannung, Selbstentwicklung und intuitive Kompetenzen. Energetische Heilerin
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 08.00 - 10.00, 5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 2, 39,00 Euro, 13,3 UStd.

**1864060**

### EDV für Kids: Internet und Word

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Auf kreative Art und Weise erlernen die Kids den Umgang des umfangreichen Textverarbeitungssystems Word. Sie gestalten Einladungen, Adressaufkleber und lernen, Fotos in Texte einzufügen.

**Mehr zum Inhalt auf Seite 22**

Hans-Joachim Preuss
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 10.00 - 13.00,
5 Vormittage, VHS Blinke 61; Raum 6, 67,00 Euro, 16,7 UStd.

**Die Angebote für Kinder können getrennt gebucht werden, sind aber auch kombinierbar.**

**Ein Blick ins Gesetz:**

- § 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Arbeitet der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin regelmäßig an mehr oder an weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend. (Niedersächsisches Bildungsurlaubsgesetz geändert durch Gesetz vom 17. Dezember 1999)
- Bildungsveranstaltungen, die für Teilzeitbeschäftigte ausgeschrieben sind, deren Arbeitszeit die Hälfte oder weniger als die Hälfte der Arbeitszeit entsprechend voll beschäftigter Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerinnen beträgt, können auch mit einem Mindestarbeitsumfang von vier Unterrichtsstunden täglich anerkannt werden. (DVO-NBildUG)

# Medizin/ Alternative Medizin

## Gesundheitsmediatorinnen im Landkreis Leer

**Ein Projekt von Migrantinnen für Migrant/innen**

Neu

Die ausgebildeten Gesundheitsmediatoreninnen können von Institutionen, Gruppen oder einzelnen Personen für muttersprachliche Informationsveranstaltungen über die Ansprechpartner vor Ort angefragt werden. Die Gesundheitsmediatoreninnen des Landkreises Leer haben sich in den folgenden Themen qualifiziert: Das deutsche Gesundheitssystem, Kindergesundheit und Unfallprävention , Brustkrebsfrüherkennung und –behandlung , Alter, Pflege und Gesundheit und Diabetes.

Die Veranstaltungen können in insgesamt 17 unterschiedlichen Sprachen angeboten werden. Koordinatorin und Ansprechpartnerin für das Projekt ist Annegrete Schmidt. Sie erreichen Sie unter: 0491 92611-29

**4092300**

## Die Anlitzdiagnose nach Dr. Schüßler und die 12 Mineralsalze des Lebens

Die Anlitzdagnose ist ein uraltes medizinisches Grundwissen, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Früher eine Selbstverständlichkeit, heute leider in Vergessenheit geraten. Hier werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der 12 Mineralsalze anhand der Anlitzdiagnose, der Stoffwechselvorgänge und der emotionalen Bezüge dargestellt. Über den Ansatz „Krankheit als Körpersprache“ erschließt sich das System der Schüßler Salze in einfacher Weise. Danach möchte ich Ihnen die 12 Hauptsalze und deren praktische Anwendungen vermitteln, so dass Sie auch bei kleinen Beschwerden im täglichen Leben anwendbar sind.

Ortrud Barnkothe,
PTA, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin
Dienstag, 07.02.2012, 19.00 - 21.15, 3 Abende
Haneburg, Foyer, 26,00 Euro, 9 UStd.

**4092310**

Neu

## Erweiterungsmittel - die 15 zusätzlichen Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Dr. Schüßler erforschte die 12 Mineralstoffsalze. Doch aufgrund unzulänglicher Analysenmethoden hatte Dr. Schüßler noch nicht alle Mineralstoffe im Körper feststellen können. Die zusätzlichen 15 Mineralstoffverbindungen erweitern die 12 Mineralstoffe von Dr. Schüßler und sind in der Bedeutung keineswegs geringer. In diesem Seminar erhalten sie einen Einblick in die Erweiterungsmittel nach Dr. Schüßler.

Ortrud Barnkothe,
PTA, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin
Dienstag, 06.03.2012, 19.00 - 21.15, 2 Abende
Haneburg, Saal IV, 8,00 Euro, 6 UStd.

# Gesundheit / Berufliche Fortbildung

**4196145**

F&B

## Abrechnung in der Arztpraxis

**Fortbildung für Arzthelferinnen/Medizinische Fachangestellte**

**A**zthelfer/innen bzw. Medizinische Fachangestellte können ihre Kenntnisse über das aktuelle Abrechnungssystem erweitern und vertiefen.

Bearbeitet werden:

- Korrekte Abrechnung nach EBM unter den Bedingungen des Praxisbudgets und nach der GOÄ,
- Fälle der Unfallversicherung,
- Schutzimpfungen,
- der Umgang mit entsprechenden Formularen,
- Anwendungen von Budgets und Richtgrößen,
- Vertragswesen und Richtlinien.

Mit der neuen Gebührenordnung für Ärzte im GKV-Bereich (EBM, 01.01.2008) gibt es für jede Fachgruppe eine „eigene EBM“.

Dieses Seminar richtet sich primär an Arzthelferinnen, die im hausärztlichen Bereich (Allgemeinärzte, Praktische Ärzte, hausärztliche Internisten und Kinderärzte) arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen.

Für andere Fachgruppen wird zwar der allgemeine Teil, nicht aber der spezielle Fachgruppenabschnitt im EBM behandelt.

Dieter Krott, Dipl.-Betriebswirt (SGD)/
Ursula Stropiep, Arzthelferin
Samstag, 25.02.2012, 09.00 - 12.15
Samstag, 03.03.2012, 09.00 - 14.00
VHS Blinke 61; Raum B, 50,00 Euro, 10 UStd.

### Heilpraktikerin, Heilpraktiker VI

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden führen als Lehrgangsverbund ab Februar 2012 einen neuen Vorbereitungslehrgang auf die Überprüfung durch den Gutachterausschuss nach dem Heilpraktikergesetz beim zuständigen Gesundheitsamt durch.

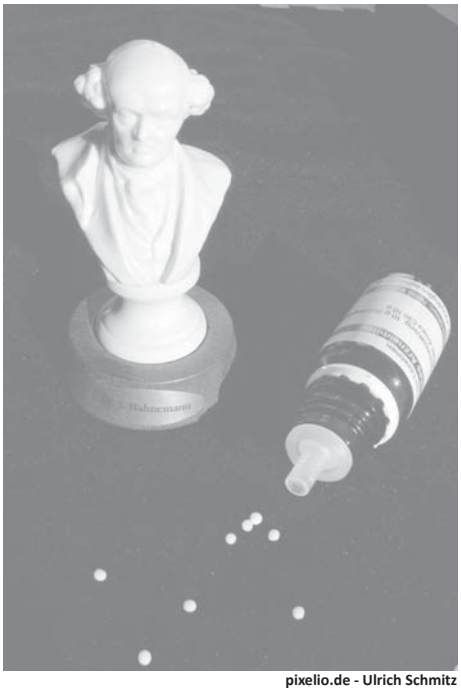
Die Lehrgangsinhalte orientieren sich an der "Richtlinie zur Durchführung des Verfahrens zur Erteilung einer Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz" vom 22. Februar 1995.

Der Lehrgang umfasst ca. 550 Unterrichtsstunden, verteilt auf eine Zeitspanne von ca. 33 Monaten. Geplant ist die Unterrichtsdurchführung alle drei bis vier Wochen als Wochenendkurs (freitags 18.30 bis 21.45 Uhr, sonnabends 08.30 bis 17.30 Uhr und sonntags 08.30 bis 13.05 Uhr). In der Schulferienzeit findet kein Unterricht statt. Die Teilnehmenden erhalten einen langfristigen Terminverteilungsplan.

Der Lehrgangspreis setzt sich derzeit aus dem Aufnahmepreis von 480,00 Euro und aus 33 Teilbeträgen in Höhe von jeweils 110€ zusammen. Zusätzliche Kosten für Lehr- und Lernmaterial sind individuell sehr unterschiedlich und können zwischen 160,00 - 250,00 Euro liegen.

Interessierte wenden sich an die VHS Emden,
Katja Buse, Tel. 04921 9155-44
Informationstermin: 17.01.2012
Einführungswochenende: 17.02.-19.02.2012

Kurs-Nr. 1219424



pixelio.de - Ulrich Schmitz

**4092390**

## Weiterbildungslehrgang Klassische Homöopathie

**Kooperation der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden.**

Der Lehrgang bietet umfassendes Basiswissen in der Klassischen Homöopathie und Grundlagen für die Anwendung der Homöopathie im Alltag.

Formale Voraussetzung für eine berufliche Nutzung ist ein abgeschlossenes Medizinstudium, die bestandene Heilpraktikerprüfung oder eine Hebammenausbildung.

Interessierte Laien können das Wissen für sich selbst (und bei Angehörigen) nutzen.

Inhalte:

- Arzneimittelbilder
- Bewährte Indikationen
- Repertorisation
- Anamneseführung im homöopathischen Sinn
- Methoden der Fallanalyse
- Theoretische Grundlagen der Klassischen Homöopathie
- Moderne Strömungen der Klassischen Homöopathie
- Homöopathisches Erleben: Verreibung,
- Arzneimittelherstellung, Arzneimittelprüfung.

Der Unterricht findet 14tägig, in der Regel mittwochs, von 18.30 bis 21.45 sowie in Absprache an einigen wenigen Samstagen statt.

Ein späterer Einstieg in den Kurs ist in Ausnahmefällen und nach Rücksprache möglich.

Gerd Schnesche/Harald Grüter,
Heilpraktiker
Mittwoch, 18.04.2012, 18.30 - 21.45,
VHS Blinke 61;
1236,00 Euro Lehrgangskosten:
300,00 Euro Aufnahmegebühr plus 24 Monatsraten von je 39,00 Euro zzgl. Literatur.,
172 UStd.

**Der erste Termin ist ein Informationsabend!**

### Vorbereitungskurs für die Prüfung zum/zur Heilpraktiker/in – Bereich Psychotherapie

Wer selbstständig und professionell psychotherapeutisch tätig ist, hat dafür eine staat-lich anerkannte Heilerlaubnis.

Für Personen, die weder Ärzte noch Klinische Psychologen sind, gibt es nach dem Heilpraktikergesetz und den gültigen Durchführungsverordnungen die Möglichkeit zur Erlangung einer staatlich anerkannten Heilerlaubnis, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Erforderlich dafür ist eine staatliche Zulassungsprüfung.

Folgendes Grundwissen wird geprüft:

- Kenntnisse über die Ursachen psychischer Störungen und Erkrankungen
- Psychodiagnostische Verfahren
- Die Befähigung, Gefahren und Grenzen der Psychotherapie im Einzelfall zu erkennen und entsprechend zu handeln
- Sicheres Verhalten und Auftreten bei Kriseninterventionen
- Grundwissen über die Wirksamkeit von Medikamenten bei psychischen Erkrankungen
- Gesetzeskunde nach dem PsychKG

Die Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden bieten Ihnen gemeinsam einen Vorbereitungskurs für die staatliche Überprüfung an.

Er ist geeignet für Personen aus psychosozialen Tätigkeitsfeldern, die bereits über eine psychotherapeutische Ausbildung verfügen oder sich in einer Ausbildung befinden.

In 72 Unterrichtsstunden wird an 6 Wochenenden in der KVHS Norden das erforderliche Grundlagenwissen für die Prüfung vermittelt. Eine psychotherapeutische Ausbildung wird dadurch nicht ersetzt.

**Leitung:**
Sylvia Kühmstedt, Psychotherapeutin HPG, Gundolf Pollmann und Ilka Jüchems, Fachkrankenpfleger/-schwester für Psychotherapie und Soziotherapie

**Termine:**
24./25. Februar , 16./17. März, 13./14. April, 11./12. Mai, 08./09. Juni, 06./07. Juli 2012

**Zeiten:**
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 09.30 - 17.00 Uhr

**Ort:**
Kreisvolkshochschule Norden

Dauer:
72 UStd., 6 Wochenenden

**Kosten:**
750,00 EUR in 6 Raten zu 125,00 EUR.
inkl. 2 Kaffee-/ Teepausen pro Wochenende.
Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Ein Info-Abend findet statt am 09. Februar 2012 um 19.30 Uhr in der KVHS Norden, Uffenstr.1, Tel.-Nr. 04931-924186 oder E-Mail: T.gerdes@vhs-norden.de

**Anmelde-/Rücktrittsschluss ist der 14. Februar 2012.**

**Schriftliche Anmeldung erforderlich.**

# Sucht

**4193120**

Neu

### Neue Wege in der Therapie Abhängigkeitskranker, die Kombi-Therapie!

Betroffene und Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen fragen sich, welche Behandlung die Richtige ist. Obgleich die medizinische Rehabilitation von Abhängigkeitskranken (auch Entwöhnung genannt) in Deutschland überwiegend im stationären Rahmen erfolgt (ca. 37.000 pro Jahr), wird bei der Betrachtung bundesweiter Entwicklungen in den letzten Jahren die Tendenz zur Individualisierung von Maßnahmen und Ausdifferenzierung von Angeboten deutlich: Ambulante Behandlungsangebote haben sich etabliert und im stationären Rahmen wurde die mehrmonatige Langzeittherapie um flexible Behandlungszentren und -modelle ergänzt. Die Verknüpfung von Behandlungsangeboten (ambulant, stationär) in Verbundmodellen und Kombinationsbehandlungen - kurz „Kombi-Therapie" - stellt eine weitere Möglichkeit dar, auf unterschiedliche Bedarfslagen Betroffener zu reagieren und individualisierte Hilfeleistungen zu realisieren. Ausgehend von der Annahme, dass die Effekte von Rehabilitationsmaßnahmen maßgeblich von der Vernetzung der beteiligten Hilfeeinrichtungen abhängt, wurde in vier Modellprojekten in Niedersachsen geprüft, inwieweit die Modulare Kombinationsbehandlung einen Beitrag zu einer besseren Versorgung suchtkranker Menschen ermöglicht. Seit 2009 wurden die Erfahrungen der Modellprojekte in ein neues und erstmals gemeinsames Rahmenkonzept „Kombi-Nord" der Deutschen Rentenversicherung Braunschweig-Hannover und Oldenburg-Bremen (Niedersachsen) und der Deutschen Rentenversicherung Nord (Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern) überführt. Doch ist dies der richtige Weg und welche Erfahrungen aus der täglichen Praxis sind zu berichten? Wo liegen die Vor- und Nachteile für die Betroffenen und Angehörigen? Diese und weitere Fragen zur Suchthilfe sollen entlang der Interessen der Teilnehmer/innen besprochen werden.

Prof. Dr. Knut Tielking ist Professor für Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Sucht- und Drogenhilfe an der Hochschule Emden/Leer.

In den letzten 10 Jahren hat er verschiedene Forschungsprojekte zur Entwicklung der „Kombi-Therapien" durchgeführt und moderiert seit dem Jahr 2000 die Lenkungskreissitzungen mit über 30 Suchthilfeeinrichtungen in der Region Nord-West.

Prof. Dr. Knut Tielking
Sonntag, 12.02.2012, 19.00 - 21.15
Haneburg, Festsaal
6,00 Euro, 3 UStd.

### Ausbildung zum/zur Suchtkrankenhelfer/in

Der berufsbegleitende Lehrgang schließt mit einem Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenhelfer" ab.

Die Ausbildung soll insbesondere leisten:

- Fähigkeiten zu erwerben, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und reflektieren
- Die Beratungskompetenz über den eigenen Erfahrungsbereich hinaus zu erweitern
- Möglichkeiten und Grenzen von Klienten/ Gruppen arbeitsbezogen zu reflektieren

Einsichten vermitteln in :

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Rechtliche Fragen und Organisation der Behandlung
- Supervision und Selbsterfahrung

Friedo Knipp, Dipl.Sozialpädagoge
Leer, Industriestraße 16, 3. Obergeschoss

660,00 Euro in monatlichen Raten zahlbar + Prüfungsgebühr

### Ausbildung zum/zur Suchtkrankenberater/in

Der ca. 18 Monate dauernde Lehrgang richtet sich an alle Interessierten, die den Suchtkrankenhelferkurs absolviert haben - oder sich auf andere Weise Kenntnisse und Erfahrungen angeeignet haben.

Abschluss mit Prüfung zum Zertifikat „Fachliche Anerkennung als Suchtkrankenberater".

Stoffplan und Inhalte:

- Soziologische Aspekte der Sucht
- Psychologische und sozialpsychologische Aspekte
- Medizinische und pharmakologische Aspekte
- Pädagogische, rechtliche und organisatorische Bedingungen der Sucht
- Supervision und Selbsterfahrung
- Hospitation

Friedo Knipp, Dipl.Sozialpädagoge

Leer, Industriestraße 16, 3. Obergeschoss

1050,00 Euro, 300 UStd.

Der nächste Kurs startet voraussichtlich im Frühjahr 2013.

# Pflege

4198300
## Sucht im Alter: (K)ein Thema!?

Neu

Sucht ist insbesondere ein Thema für ältere Menschen, deren Angehörige, Ärzte, Pflegedienste und alle, die mit älteren Menschen zu tun haben. Das Statistische Bundesamt geht davon aus, dass bis 2050 die Altersgruppe der 60- bis 70-jährigen Senior/innen den stärksten Bevölkerungsteil ausmacht. Da also immer mehr Menschen in Deutschland älter werden, werden auch immer mehr ältere Menschen mit Suchtproblemen zu tun haben. Sucht und Alter wird damit zu einem gesellschaftlichen Problem, für dessen Lösung Antworten gefunden werden müssen. Speziell in der Altenhilfe wird die Dimension heute schon sichtbar. Aktuelle Studien belegen, „dass ca. 14 % der Menschen, die von ambulanten Pflegediensten und stationären Einrichtungen betreut werden, Alkohol- oder Medikamentenprobleme haben." (Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2010) Vor diesem Hintergrund sollen aktuelle Daten vorgestellt und Lösungsmöglichkeiten für die Prävention und den Umgang mit Suchtproblemen in dieser Lebensphase mit den Teilnehmer/innen besprochen werden.

Prof. Dr. Knut Tielking ist Professor für Soziale Arbeit mit dem Schwerpunkt Sucht- und Drogenhilfe an der Hochschule Emden/Leer.

Aktuell leitet er u. a. die wissenschaftliche Begleitung zum Bundesmodellprojekt „Sucht und Alter", das die Fachambulanz Emsland mit Einrichtungen der Altenhilfe in Papenburg durchführt (http://www.suchtberatungsstelle.de/beratung/nasia-fuer-aeltere.html).

Prof. Dr. Knut Tielking
Dienstag, 08.05.2012, 19.00 - 21.15
Haneburg, Festsaal, 6,00 Euro, 3 UStd.

4096164
## Qualifizierungskurs Pflegeassistent/in

F&B

Dieser Qualifizierungskurs vermittelt grundpflegerische, psychosoziale und medizinische Kompetenzen für den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema „Pflege" beschäftigen: Pflegeassistent/innen in Altenpflegeeinrichtungen; Personen, die sich für eine Tätigkeit in der Altenhilfe interessieren und über keinerlei Hintergrundwissen verfügen sowie pflegende Angehörige, die sich ganzheitlich auf die Betreuung eines Familienangehörigen vorbereiten möchten.

Das Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen chronisch Kranker, alter und langfristig pflegebedürftiger Menschen. Die Pflege des Körpers spielt selbstverständlich eine bedeutende Rolle.

In einer schwierigen krisenhaften Lebenssituation, die von gravierenden körperlichen Veränderungen, einer Pflegebedürftigkeit und chronischen Schmerzen geprägt ist, werden in bedeutendem Maße psychosoziale Kompetenzen den Pflegenden abverlangt. Hier spielen Kommunikationstechniken, -kompetenzen und -theorien, Konfliktlösungsstrategien, die Grundlagen der Entwicklungspsychologie („Der alte Mensch ist das Ergebnis einer viele Lebensjahrzehnte umfassenden Entwicklung"), das Wissen über die Auswirkungen des hohen Alters auf den Kommunikationsprozess und deren Bedeutung für den alten Menschen eine wichtige Rolle.

Die/der Pflegende muss sich als Begleiter/in des pflegebedürftigen Menschen in einer schwierigen Lebensphase verstehen. Er benötigt dazu die oben aufgezählten Kompetenzen, da er ansonsten zum ausschließlichen „Versorger" wird. Dieses psychosoziale Hintergrundwissen kann bei konsequenter Anwendung und Umsetzung für ein besseres, beidseitig verstehendes Miteinander zwischen Pflegebedürftigem und Pflegenden sorgen. Der Schwerpunkt liegt deshalb in diesem Bereich und vertieft, was andere Angebote oft nur streifen.

Themen:
- Aufgaben, Kompetenzen und Grenzen der Altenarbeit
- Zukünftige Perspektiven in der Altenhilfe
- Der alternde Mensch: Psycho-physische Auswirkungen und Veränderungen während des Alterungsprozesses und ihre Auswirkungen auf den Pflegeprozess, Grundlagen zum praktischen Umgang mit alten Menschen
- Voraussetzungen des pflegerischen Handelns
- Einführung in die Grundpflege
- Einführung in die Maßnahmen pflegerischer Prophylaxe
- Grundlagen zur erfolgreichen Kommunikation mit alten Menschen
- Der alternde Mensch: Grundlagen der Entwicklungspsychologie
- Kommunikationstechniken, -kompetenzen und -theorien
- Konfliktlösungsstrategien
- Der Umgang mit an Demenz erkrankten Personen,
- Einführung in die Krankheitslehre
- Einführung in die Ernährungslehre.

Ute Tobias, Dipl.-Sozialwirtin(FH)
Vertiefungsgebiet: Personalmanagement
Mittwoch / Donnerstag, 11.04.2012 - 24.05.2012, 17.45 - 21.45, 18 Termine
Der Unterricht findet in der Regel Mittwoch/ Donnerstag-Abend statt und an einzelnen Freitagen/Samstagen
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
280,00 Euro (Ratenzahlung möglich), 108 UStd.

## Palliative Care Kurs

**In Kooperation der Volkshochschulen Aurich, Emden, Leer und Norden.**

Dieser Kurs führt in das Betreuungskonzept Palliative Care ein: ein ganzheitlicher Ansatz für Menschen im fortgeschrittenen Stadien einer unheilbaren Krankheit. Hierbei soll die Lebensqualität verbessert und möglichst lange erhalten werden. Ziel ist ein lebenswertes und möglichst selbstbestimmtes Leben bis zum Tod zu ermöglichen. Dies erfordert eine symptomorientierte, kreative, individuelle Pflege und die Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer.

Die Inhalte der Weiterbildung sind angelehnt an das „Basiscurriculum Palliative Care"
(M. Kern, M. Müller, K. Aurnhammer – Pallia Med Verlag, 3. unveränderte Auflage, Bonn, 2007).

Als Themenbereiche sind vorgesehen:
- Grundlagen von Palliative Care und Hospizarbeit
- Anwendungsbereiche von Palliative Care
- Körperliche Aspekte der Pflege
- Psycho-soziale Aspekte der Pflege
- Kulturelle und spirituelle Aspekte der Pflege
- Ethische und rechtliche Aspekte der Pflege
- Teamarbeit und Selbstpflege
- Qualitätssicherung
- Hospitation

Die Weiterbildung umfasst 160 Unterrichtsstunden und ein Praktikum in einer Einrichtung

Diese finden in einer Kompaktwoche (auch als Bildungsurlaub anerkannt) und in sechs Dreitagesblöcken statt.

**Termine:**
16.-20.04., 10.-12.05., 07.-09.06., 05.-07.07., 06.-08.09., 04.-06-10., 08.-10.11.2012. Do. 18.15-21.30, Fr. und Sa. 09.00-16.45.

Kompaktwoche: ca. 09.00 – 17.00 Uhr

Die Anmeldung zu diesen Kurs läuft über die KVHS Aurich: 04941 9580-0

Infoabend: 08.03.2012, 18.00, KVHS Aurich , Anmeldefrist: 12.03.2012
1.120,00 Euro zahlbar in sieben Monatsbeiträgen zu jeweils 160,00 Euro

**Teilnahmevoraussetzung:**

Die genannte Weiterbildung wendet sich an examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-in, Heilerziehungspfleger/-in, Sozialarbeiter/-in, Sozialpä-dagoge/-in sowie an Altenpfleger/-innen.

4198250
## Pflegekurs für pflegende Angehörige

DAK

In Kooperation mit der VHS Leer bietet die DAK einen Kurs im Zusammenhang mit der sozialen Pflegeversicherung an.

Die ständig sehr hohen Anforderungen in der häuslichen Pflege müssen oft von den pflegenden Angehörigen bewältigt werden. Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen.

Speziell für die Pflege zu Hause erhalten Sie Informationen über die pflegerischen Grund- und Arbeitsbedingungen, die Körperpflege und den Umgang mit Demenzkranken. Praktische Übungen wie Lagerungstechniken und rückenschonendes Arbeiten werden ebenfalls angeboten.

Sie als Pflegeperson stehen im Mittelpunkt des Kurses und Sie können Ihre Wünsche und Erwartungen einfließen lassen. „Pflege kann nur dann erfolgreich sein, wenn es dem Pflegenden selbst gut geht."

Claudia Doyen,
Lehrerin für Pflegeberufe und PDL
Dienstag, 14.02.2012, 19.00 - 21.30,
6 Abende
VHS Blinke 61; Raum 3
Entgeltfrei, 18 UStd.

**Anmeldeschluss: 02.02.2012.**

**Dieser Kurs wird von der DAK gefördert und ist für die Teilnehmer/innen kostenfrei.**

4198302

F&B

## Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

Eine Betreuungskraft ist in der Betreuung und Aktivierung von Personen mit demenzbedingten Einschränkungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen in Pflegeheimen tätig.

Inhalte des Kurses sind unter anderem: Medizinische Grundlagen, Pflegerische Tätig-keiten, Wahrnehmungsförderung, Validation, Beschäftigung und Aktivität, Hauswirtschaft und Ernährung, Bewegung und Kommunikation. Für die berufliche Ausübung als Betreuungskraft ist kein pflegerischer Berufsabschluss erforderlich.

Diese Qualifizierungsmaßnahme richtet sich an Interessierte, wie zum Beispiel Wiedereinsteiger/innen in den Beruf, Angehörige oder Pflegekräfte, die sich weiter qualifizieren wollen.

Vor der Qualifizierung ist ein Orientierungspraktikum von fünf Tagen in einem Pflegeheim erforderlich (bei der Vermittlung können wir Ihnen behilflich sein).

Kursinhalte:
- Orientierungspraktikum/ 5 Tage Vollzeit
- Modul 1 Basiskurs/ 100 U-Std. (21.02.-24.04.2012)
- Modul 2 Betreuungspraktikum in einem Pflegeheim/ 14 Tage Vollzeit
- Modul 3 Aufbaukurs/ 60 U.Std. (31.05.-30.06.2012)

Der Kurs endet mit einem Abschlusskolloquium.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen einen Qualifikationsnachweis.

Unterricht in der Regel Di. und Do. abends von 18.00 - 21.45 und an neun Samstagen von 10.00 - 17.00.

Informationsveranstaltung:
am 07.02.2012 um 19.00, VHS, Blinke 61, Raum 1.

Hier können auch die Orientierungspraktika vermittelt werden.

Brigitte Cornelius, Sozial- und Pflegeberaterin. Schwerpunkt Demenzerkrankungen/Claudia Doyen, Lehrerin für Pflegeberufe und PDL/ Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin/ Brunhild Laack, Lehrerin für Pflegeberufe
Dienstag / Donnerstag,
07.02.2012 - 30.06.2012, 18.00 - 21.45,
33 Termine
Leer, VHS Blinke 61, Raum 1
890,00 Euro (Ratenzahlung möglich). 179 UStd.

Eventuell sind Zuschüsse aus Förderprogrammen möglich. Lassen Sie sich gerne bei der VHS Leer beraten.

pixelio.de - Gerd Altmann

### Ein Tag für mich

**Ein Angebot für pflegende Angehörige und Mitarbeiter/innen in der Pflege**

Pflegende Angehörige und Mitarbeiter/innen in der Pflege sind häufig sehr belastet und ihre alltägliche Arbeit stellt eine große Herausforderung dar.

Auch Sie brauchen oftmals Unterstützung und Entlastung.

Dieser Tag soll Ihnen Möglichkeit zum „Auftanken“ geben und Impulse bieten, wie Sie selber um ihre seelische und körperliche Gesundheit kümmern können.

Es erwartet Sie an diesem Tag:
- Einblicke in Gesundheitsangebote wie z.B. Entspannungstechniken, Rücken-Fit für Pflegende und Wassergymnastik.
- Info-Vorträge, z.B. zu den Themen „Ernährung bei Diabetes“, „Wohnumfeld und Finanzierung“ und „Bad und Co“.
- Offene Info-Angebote, wie z.B. ein offenes Pflegeforum oder eine Kontaktbörse für Ehrenamtliche.

Vom 10.00 – 17.00 Uhr wird der Paritätische Wohlfahrtsverband (Pferdemarktstraße 59, Leer) ein Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz bereitstellen. Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte ab März 2012 dem Flyer, der VHS-Internetseite und der Presse.

Samstag, den 14.04.2012 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: AOK Leer, Paritätischer Wohlfahrtsverband Leer, Haneburg Leer

Kooperation mit:

Landkreis Leer

Paritätische Dienste

OZ

AOK Die Gesundheitskasse.

4198310

Neu

## Was hat Gesundheitsförderung und Prävention mit Demenz zu tun?

**Fortbildung für Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI und Interessierte**

Demenz kann eine sehr belastende Situation für Erkrankte, Angehörige und Pflegekräfte bzw. Betreuer/innen sein. In diesem Tagesseminar werden die Begriffe Gesundheitsförderung und Prävention definiert und anhand eines Fallbeispiels näher analysiert. Die Kernfrage des Seminares lautet: Was erhält den Menschen gesund im Umgang mit Demenz?

Diese Veranstaltung ist auch als Fortbildung für Betreuungskräfte nach §87b geeignet.

Claudia Doyen,
Lehrerin für Pflegeberufe Gesundheitsberaterin
Samstag, 05.05.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 3
40,00 Euro, 8 UStd.

4198305

## Schulung für freiwillige Mitarbeiter/innen zur Betreuung Demenzerkrankter

**Nachmittagskurs in Kooperation mit dem Paritätischen Leer**

Inhalte:
- Was ist Demenz?
- Die Gesichter der Demenz
- Das dementielle Alter
- Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen.
- Wie führe ich Gespräche?
- Validation
- Was habe ich als ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in für Aufgaben?
- Betreuungsmöglichkeiten vor Ort.
- Ernährung
- Inkontinenz
- die Rolle der Angehörigen
- Beratungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Praktische Vorbereitung der neuen Mitarbeiter
- Rollenspiele
- Dokumentation
- Feedback.

Die Schulung umfasst mindestens 30UStd. Es wird abschließend ein Zertifikat ausgestellt.

Christina Neusinger/Elke Sabev-Kosmis
Donnerstag, 02.02.2012, 17.00 – Vorbesprechung

Kursbeginn, 07.02.2012, 14.00 – 17.15,
7 Nachmittage
Paritätischer Leer, Pferdemarktstraße
75,00 Euro, 32,3 UStd.

**Dieser Kurs ist auch offen für interessierte Angehörige**

### Kinästhetik in der Pflege

Das Seminar richtet sich an alle, die im stationären oder ambulanten Bereich pflegerisch tätig sind bzw. es werden wollen oder in der häuslichen Umgebung Angehörige versorgen.

Kinästhetik bietet den Pflegenden die Möglichkeit, die alltäglich notwendigen Bewegungen optimal und kraftökonomisch zu unterstützen, sodass sie der Gesundheit beider Beteiligten dienlich ist. Eigenkräfte und Selbstwahrnehmung werden gefördert, wodurch sich Abhängigkeit und Hilflosigkeit mindern.

Das Seminar beinhaltet neben theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen auch sogenannte Transfers. Es werden Positionsveränderungen des zu Pflegenden vom Liegen im Bett, zum Aufsetzen bis zum Sitzen im Stuhl in einzelnen Schritten geübt. Dabei geht es nicht nur darum, den richtigen „Handgriff“ zu erlernen, sondern ebenso um „Berührung und Bewegung“ als wirksames Mittel in der Gesundheitsförderung.

Die Teilnehmer/innen erhalten am Ende des Kurses ein Zertifikat der DGKinästhetik.

Aktuelle Termine erfragen Sie bei unter 0491 92992-28.

4198350 F&B
### Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege für Pflegeassistentent/innen

**Für jede abgeschlossene Veranstaltung erhalten Sie eine Bescheinigung. Nach erfolgreicher Teilnahme an allen 4 Modulen haben Sie die Grundlagen, um die „assistierte Behandlungspflege" durchzuführen.**

**Modul 1 - Dokumentation**

Inhalte:
1. Rechtliche Grundlagen
2. Die 6 W's der Dokumentation
   Wer, wie, was, wann, warum,
   wieso wird dokumentiert
3. Dokumentation und Qualitätsmanagement

Diese Kursreihe soll Grundkenntnisse und Fähigkeiten vermitteln um die Pflegefachkräfte in der Behandlungspflege zu unterstützen und zu entlasten.

Jetske Kösters, Examinierte Altenpflegerin
Samstag, 25.02.2012, 08.30 - 12.30
Haneburg, Saal IV, 5 UStd.

4198351 F&B
### Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege für Pflegeassistent/innen

**Modul 2 - Hygiene**

Inhalte:
1. Rechtliche Grundlagen
2. Infektionsarten
3. Infektionsprophylaxe
4. Hygieneplan
5. Chemische und physikalische Desinfektion
6. Händedesinfektion

Jetske Kösters, Examinierte Altenpflegerin
Samstag, 03.03.2012, 08.30 - 12.30
Haneburg, Saal IV, 40,00 Euro, 5 UStd.

4198352 F&B
### Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege für Pflegeassistent/innen

**Modul 3 - Arzneimittellehre**

Inhalte:
1. Rechtliche Grundlagen
2. Theoretische Grundlagen
3. Aplikationsarten
4. Arzneimittelformen und Anwendungsgebiete
5. Umgang mit Arzneimitteln
6. Patientenbeobachtung

Jetske Kösters, Examinierte Altenpflegerin
Samstag, 10.03.2012, 08.30 - 12.30
Haneburg, Saal IV
40,00 Euro, 5 UStd.

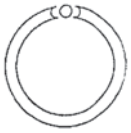
4198353 F&B
### Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege für Pflegeassistent/innen

**Modul 4 - Wund- und Verbandslehre**

Inhalte:
1. Rechtliche Grundlagen
2. Umgang mit sterilem Material
3. Vorbereitung und Nachsorge
4. Assistenz beim Verbandswechsel bei
   septischen und aseptischen Wunden
5. Kompressionsverbände

Jetske Kösters, Examinierte Altenpflegerin
Samstag, 17.03.2012, 08.30 - 12.30
Haneburg, Saal IV, 40,00 Euro, 5 UStd.

# Hospiz



Hospiz Initiative Leer

**Die folgende Veranstaltung findet in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer statt.**

### Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizhelfer/innen

In Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer bietet die VHS einen Weiterbildungslehrgang für ehrenamtliche Hospizhelfer/innen an.

Der aktuelle Kurs beginnt im Februar 2012 (ein Einstieg ist jedoch nicht mehr möglich).

Der nächste Informationsabend findet im November 2012 statt.

Für diesen Informationsabend können Sie sich frühzeitig anmelden bzw. vormerken lassen.

**Nähere Einzelheiten erfahren Sie in der VHS Geschäftsstelle**

# Kochen / Ernährung

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Unsere Dozent/innen müssen die Einkäufe für die Kochkurse im Voraus planen.

Sollten Sie zu einem Termin nicht erscheinen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher bei der Dozent/in oder der VHS Bescheid. Ansonsten müssen wir Ihnen das Lebensmittelgeld in Rechnung stellen, auch wenn Sie an einem Termin nicht anwesend waren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Bitte beachten Sie auch das Kursangebot auf Seite 62 :**

**„ Besinnliches Fasten für Frauen auf der Insel Ameland "**

**Sich Zeit nehmen zur Erfrischung von Körper, Geist und Seele**

4372100 Neu
### Vegetarischer rein pflanzlicher, laktose- und cholesterinfreier Kochkurs

1. Einheit: Küchenpraxis wie bereite ich vegetarische rein pflanzliche und cholesterinfreie Speisen attraktiv zu, wo bekomme ich frische, gesunde regionale Produkte. Gestalten von vegetarischen Vorspeisen & Fingerfood. Gemeinsamer Verzehr und Austausch.
2. Einheit: Zubereitung von vegetarischen rein pflanzlichen und cholesterinfreien Hauptgerichten, die gesund, lecker, frech, einfach, optisch und gustatorisch ansprechend sind
3. Einheit: Gestalten eines vegetarischen drei Gang Menüs für festliche Anlässe. Reflexion und Evaluation des Kochkurses.

Jérôme Eckmeier,
Koch, Küchenmeister u. Lebensmitteltechniker
Donnerstag, 16.02.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld zwischen 7,50 - 9,00 Euro pro Abend, 12 UStd.

**Bitte scharfes Messer und Trockentuch mitbringen!**

**Abmeldeschluss: 13.02.2012.**

4372105 Neu
### Vegetarischer rein pflanzlicher, laktose- und glutenfreier Kochkurs

1. Einheit: Küchenpraxis: wie bereite ich vegetarische Speisen attraktiv zu, wo bekomme ich laktose- und glutenfreie Produkte und wie koche ich mit diesen. Gestalten von vegetarischen Vorspeisen & Fingerfood. Gemeinsamer Verzehr und Austausch.
2. Einheit: Zubereitung von laktose- und glutenfreien vegetarischen Hauptgerichten, die gesund, lecker, frech, einfach und optisch ansprechend sind. Schwerpunkt: laktose- und glutenfrei.
3. Einheit: Gestalten eines vegetarischen drei Gang Menüs für festliche Anlässe. Hilfestellungen bei küchentechnischen Problemen. Reflexion und Evaluation des Kochkurses.

Jérôme Eckmeier,
Koch, Küchenmeister u. Lebensmitteltechniker
Donnerstag, 12.04.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + Lebensmittelgeld zwischen 7,50 - 9,00 Euro pro Abend, 12 UStd.

**Bitte scharfes Messer und Trockentuch mitbringen!**

**Abmeldeschluss: 09.04.2012.**

4372110

## Vegetarischer rein pflanzlicher, laktose- und glutenfreier Grillkurs

Neu

1. Einheit: Küchenpraxis: wie bereite ich vegetarische rein pflanzliche und cholesterinfreie Speisen attraktiv zu, wo bekomme ich frische, gesunde regionale Produkte. Gestalten von vegetarischen Vorspeisen & Fingerfood für den Grill. Gemeinsamer Verzehr und Austausch.
2. Einheit: Vegetarische rein pflanzliche, laktose- und cholesterinfreie Grill Hauptgerichte die gesund, cholesterinfrei, lecker, frech und optisch ansprechend sind.

Jérôme Eckmeier,
Koch, Küchenmeister u. Lebensmitteltechniker
Donnerstag, 24.05.2012, 18.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
18,00 Euro + Lebensmittelgeld zwischen 8,00 -10,00 Euro pro Abend, 8 UStd.

**Bitte scharfes Messer und Trockentuch mitbringen!**

**Abmeldeschluss: 21.05.2012.**

pixelio.de - Simone Hainz

## Fair-führerischer Kochabend

Neu

An diesem Abend wir ausschließlich mit Produkten gekocht, die dem Aspekt der Nachhaltigkeit Rechnung tragen: Regional, saisonal, bio und/ oder fair. Genuss mit gutem Gewissen.

Gut für den Menschen und gut für die Umwelt. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren!

Heike Busemann

13,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 4 UStd.

4372120

### Kurs I

Donnerstag, 26.04.2012, 18.30 - 21.30
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
**Abmeldeschluss: 23.04.2012.**

4372121

### Kurs II

Mittwoch, 23.05.2012, 18.30 - 21.30
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
**Abmeldeschluss: 18.04.2012.**

Neu

## Köstliche Blüten

**Für Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien.**

Sie lernen je nach Jahreszeit, welche Blüten essbar sind und welch ein Genuss sie für Gaumen und Augen sein können.

Es wird gesammelt, gekocht und genossen in Pagels Garten

Jutta Pals
Leer, Pagels-Garten, Deichstr. 4
7,00 Euro (bis zu 14 Jahren 5,00 Euro)

4372190

### Kurs I

Mittwoch, 23.05.2012, 15.00 - 17.15

4372191

### Kurs II

Mittwoch, 23.05.2012, 18.00 - 20.15

4372200

## Rezepte für eine Person

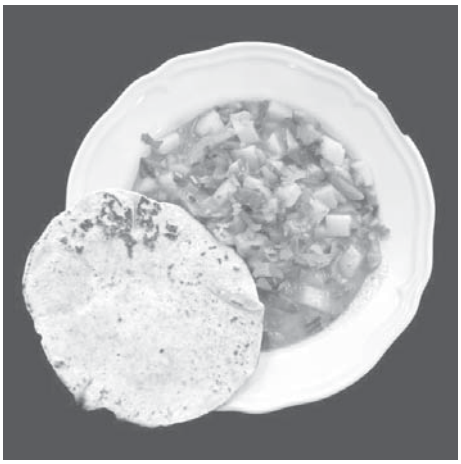
Schnell und einfach, aber trotzdem selbstgemacht. Die Zahl der Singlehaushalte nimmt ständig zu.

Oft trifft es Menschen, die nicht gewohnt waren, sich selbst zu versorgen, wie Männer und Jugendliche, andererseits (ehemalige Haus) Frauen, die anfangs denken, es lohnt sich nicht, für eine Person zu kochen.

Hier wollen wir gemeinsam die Freude am selbstgemachten Essen erleben.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 09.02.2012.**



4372210

## Männer kochen ein Candle-Light-Dinner

Für Männer, die gerne mit einem 3-Gang-Menü beeindrucken möchten. Im Kurs ist Gelegenheit gegeben, die Rezepte schon mal auszuprobieren, schlimmste Pannen zu vermeiden oder zu reparieren, sich über die Dekoration Gedanken zu machen. Alles Dinge, bei denen Mann nicht so gerne auf sich alleine gestellt ist.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Montag, 06.02.2012, 18.30 - 21.30, 2 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
17,60 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 8 UStd.

**Denken Sie daran, am 14.02. ist Valentinstag.**

**Abmeldeschluss: 01.02.2012.**

4372215

## Koch-Club für Einsteiger/innen

Dieser Kochkurs ist als Einstiegskurs gedacht. Er vermittelt grundlegende Handgriffe beim Kochen, ist aber auch für schon erfahrenere Köch/innen geeignet. An den Abenden werden verschiedene ostfriesische Gerichte zubereitet. Bei Interesse ist eine Weiterführung des Koch-Clubs angedacht, so dass sich die Kenntnisse nach und nach weiterentwickeln können.

Wanda Kraeft, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 08.05.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.

**Abmeldeschluss:03.05.2012.**

Neu

4372220

## Ländliche friesische Küche

Die ländliche friesische Küche ist von alters her geprägt durch den Handel mit vielen Nationen. Dadurch hält sie kulinarische Schätze bereit, die wir in diesem Kochkurs erschließen wollen.

Siegrid Busemann
Mittwoch, 06.06.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 18,00 EuroLebensmittelgeld, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 01.06.2012.**

4372240
## Kartoffelküche

Die tolle Knolle - nicht nur alltäglich

Ob gefüllt, als Auflauf, Gratin oder in der Suppe bietet die Kartoffel vielfältige heimische saisongemäße Möglichkeiten.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 09.05.2012, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 02.05.2012.**

4372245
## Fingerfood

Wir bekommen Gäste: Schnelle, köstliche Kleinigkeiten aus der Hand zu essen.

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 08.02.2012, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 01.02.2012.**

4372250
## Über den Tellerrand

**Mittelmeerküche zum Kennenlernen**

Lernen Sie in diesem Kochkurs die Mittelmeerküche unterschiedlicher Länder kennen (z. B. Griechenland, Türkei, Spanien, Italien).

Petra Siehl, Hauswirtschaftsmeisterin
Mittwoch, 29.02.2012, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + 6,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 24.02.2012.**

4372300
## Wok-Spezialitäten

Leckere, gesunde Küche mit Gemüse, Fleisch und Fisch im Wok. Wenn Sie einen Wok haben, bringen Sie ihn bitte mit.

Sachiko Szyszka
Mittwoch, 06.06.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 Euro Lebensmittelkosten, 12 UStd.

**Anmeldeschluss: 30.05.2012.**
**Abmeldeschluss: 01.06.2012.**

Neu

4372305
## Asiatische Küche

Wir bereiten indische, chinesische und japanische Gerichte zu.

Sachiko Szyszka
Mittwoch, 07.03.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 Euro für Lebensmittelkosten, 12 UStd.

**An- und Abmeldeschluss: 02.03.2012.**

## Tapas, einer kommt selten allein

Kleine Gerichte temperamentvoll und typisch spanisch. Gleichzeit wird ein kleiner Streifzug durch die spanische Kultur vermittelt. Dieser dritte Teil führt den Kurs aus dem vergangenen Semester weiter, ist aber auch offen für Neueinsteiger/innen.

Siegrid Busemann
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 EuroLebensmittelgeld, 12 UStd.

4372310
**Teil 2**

**Kurs I**
Dienstag, 06.03.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende

**Abmeldeschluss: 02.03.2012.**

4372311
**Teil 2**

**Kurs II**
Donnerstag, 08.03.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende

**Abmeldeschluss: 05.03.2012.**

4372320
## Kochtreff: La Cuisine - gewürzt mit Kultur und Sprache

**Teil 4**

Wir kochen und backen ursprüngliche französische Gerichte mit gehobenem Anspruch und vermitteln gleichzeitig einen kleinen Einblick in die französische Kultur und Sprache.

Dieser vierte Teil führt den Kurs aus dem letzten Semester weiter, ist aber auch offen für Neueinsteiger/innen.

Siegrid Busemann
Mittwoch, 15.02.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
26,40 Euro + 18,00 Euro Lebensmittel, 12 UStd.

**Abmeldeschluss: 10.02.2012.**

## Italienische Küche

Neu

Lernen Sie original italienische Rezepte der Saison kennen.

Daniela Carmela Di Carlo, Diploma Lingustico/ Erfahrung im Restaurantbetrieb
Berufsbild. Schulen I; Raum N 244
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

4372330
**Kurs I**
Montag, 05.03.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende

**Abmeldeschluss: 29.02.2012.**

4372331
**Kurs II**
Montag, 07.05.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende

**Abmeldeschluss: 02.05.2012.**

vhs Guten Appetit !

Neu

4372340
## Cocina - Spanisch sprechen und kochen

**Sprach-Level A2**

**Für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Lektüre „Cocina“, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-561795-7**

In diesem Kurs werden wir Kochrezepte und Texte über verschiedene regionale Spezialitäten Spaniens lesen und ausgewählte Rezepte gemeinsam kochen.

Audiovisuelle Übungen und das Sprechen werden natürlich auch ein Teil der praktischen Arbeit sein.

Enriqueta Borrell de Rieger
Donnerstag, 07.06.2012, 18.30 - 21.30, 5 Abende
Berufsbild. Schulen I; Raum N 236
52,80 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

# Wellness

**4474105**

### Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen. An diesem Samstag wollen wir unsere innere und äußere Schönheit pflegen mit Bewegung, Massagen und einer schönen Gesichtsbehandlung.

Abgerundet wird dieses Programm mit verschiedenen Tees, leichten gesunden Snacks. Umrahmt von Düften und Musik

laden wir Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Sie brauchen nur bequeme Kleidung, eine Decke und ein Handtuch mitzubringen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen und ist auf eine Teilnehmerinnenzahl von 8 begrenzt. Für die Massage müssen bis auf die Socken keine Kleidungsstücke ausgezogen werden.

Ruth Grüssing,
Dr. Hauschka Naturkosmetikerin/
Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Samstag, 24.03.2012, 11.00 - 17.30
Heisfelder Str. 111 b, Leer
65,00 Euro, 8,7 UStd.

Neu

**4474110**

### Auszeit - Ein Wohlfühltag für Paare

Wir möchten Sie aus Ihrem Alltag entführen. An diesem Samstag wollen wir unsere innere und äußere Schönheit pflegen mit Bewegung, Massagen und einer schönen Gesichtsbehandlung.

Abgerundet wird dieses Programm mit verschiedenen Tees, leichten gesunden Snacks. Umrahmt von Düften und Musik

laden wir Sie ein, die Seele baumeln zu lassen. Sie brauchen nur bequeme Kleidung, eine Decke und ein Handtuch mitzubringen.

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Paare und ist auf eine Teilnehmer/innenzahl von 4 Paaren begrenzt. Für die Massage müssen bis auf die Socken keine Kleidungsstücke ausgezogen werden.

Ruth Grüssing,
Dr. Hauschka Naturkosmetikerin/
Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Samstag, 05.05.2012, 11.00 - 17.30
Heisfelder Str. 111 b, Leer
65,00 Euro, 8,7 UStd.

www.vhs-leer.de

# Astrologie / Esoterik

**4526100**

### 2012 - Schicksalsjahr der Menschheit ?

Neu

**Vortrag**

Das Jahr 2011 hat bereits manch unerwartete, dramatische Entwicklungen mit sich gebracht. Wie wird es 2012 weitergehen? Wird es am Ende des Jahres zu apokalyptischen Szenarien kommen, wie einige Anhänger/innen der Maya-Hypothese glauben? Oder zu einem Sprung in der Bewusstseinsentwicklung? Diese Themen sollen im Vortrag aus astronomischer und astrologischer Sicht kritisch beleuchtet werden.

Die astrologischen Konstellationen der kommenden Jahre, besonders das Uranus-Pluto-Quadrat, zeigen für die ganze Menschheit tatsächlich epochale Umbrüche und Erschütterungen der bestehenden Strukturen an. Womit wir in Zukunft rechnen müssen, und welche Dimensionen dies in 2012 erreichen könnte, wird im Vortrag anhand von historischen Parallelen erläutert.

Fragen - auch kritische - sind erwünscht.

Helmut Aden, Astrologe
Montag, 06.02.2012, 19.30
Haneburg, Saal IV
6,00 Euro

**4526105**

### Sonnenflecken - Entstehung und Bedeutung

Neu

**Vortrag**

Die Sonne hat Flecken! In einem ca. 11jährigen Zyklus erscheinen auf der Sonne dunkle Flecken. In den Jahren 2012 - 13 wird der aktuelle Zyklus seinen Höhepunkt erreichen. Während solch eines Maximums kommt es zu heftigen Sonneneruptionen, die die Erde treffen können. In Folge kann es auf der Erde zu massiven Störungen in technischen Systemen, besonders der Kommunikation und der Energieversorgung kommen.

Doch auch soziale und politische Umbrüche weisen deutliche Parallelen zu Sonnenfleckenmaxima auf, wie historische Untersuchungen zeigen. Mit welchen Entwicklungen zu rechnen ist, soll im Vortrag aufgezeigt werden.

Helmut Aden, Astrologe
Mittwoch, 11.04.2012, 19.30
Haneburg, Saal IV
6,00 Euro

**Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs,** den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

**Dann machen Sie uns einen Vorschlag.**

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

pixelio.de - Martin-Kolb

## Astrologische Psychologie

**HUBER-Methode**

Die Astrologische Psychologie ist eine Psychologie, die sich der Astrologie als Instrument bedient. Sie geht von einem Konzept aus, dass den Menschen subjektiv als gesundes Wesen betrachtet, mit der Anlage zur freien Entfaltung.

Die Motivation der Astrologischen Psychologie besteht darin, „durch ihre lehrende, beratende oder therapeutische Betätigung, die Lernfähigkeit des Menschen zu erhöhen, sein eigenes Denken anzuregen ihn durch ein taugliches Instrument sich selbst erkennen zu lassen, so dass er sich selbst akzeptieren und dadurch freier, lebensfroher und schöpferischer werden kann." (Zitat von Bruno Huber). Ihr psychologischer Hintergrund steht der Psychosynthese von Roberto Assagioli besonders nahe.

Der 1. Tag dient der Grundlagenvermittlung und dem Training zu ersten selbständigen Erkenntnissen. Am 2. Tag besteht die Möglichkeit mit den eigenen Geburtsdaten (Geburtszeit, -datum, -ort) zu arbeiten.

Der Kurs kann nach Absprache fortgesetzt werden.

Theresia Sommer, API-Lehrerin, Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie
VHS Blinke 61; Raum 4

**4526150**

### Wochenendseminar für Einsteiger/innen

Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 17.30
Sonntag, 04.03.2012, 10.00 - 16.00
40,00 Euro + ca. 5,00 Euro, abhängig von Ausdrucken, 14 UStd.

**Bitte Schreibzeug mitbringen.**

**4526155**

### Tagesseminar für Fortgeschrittene II

Sonntag, 19.02.2012, 09.00 - 16.30
22,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte Materialien aus dem vorherigen Kurs mitbringen.**

**4526120**

### Von Platon bis Planck - Astrologie im Wandel der Zeiten

**Vortrag**

In dem Vortrag des Leeraner Astrologen Helmut Aden wird das Verständnis der Astrologie erläutert, wie es sich in der Bewusstseinsentwicklung der menschlichen Zivilisation spiegelt. Viele bedeutende Persönlichkeiten der Historie haben sich mit der Astrologie auseinandergesetzt und sich aus unterschiedlichen Perspektiven dazu geäußert. Was die Astrologie heute leisten kann und zu den aktuellen, wie zu erwartenden Entwicklungen der kommenden Jahre aussagen kann, soll ebenfalls Thema sein. Anschließend an den Vortrag sind Fragen - auch kritische - erwünscht.

Helmut Aden, Astrologe
Donnerstag, 07.06.2012, 19.30
Haneburg, Saal IV
6,00 Euro

**4526200**

### Reiki 1

**Wochenendseminar**

Reiki, auch universelle Lebensenergie genannt, ist immer und überall vorhanden. Es ist zum einen die universelle Lebensenergie und zum anderen die Fähigkeit, jene Energie zu kanalisieren. Unser Körper nimmt ständig Lebensenergie aus der Umwelt auf, damit er seine lebensnotwendigen Funktionen aufrechterhalten kann. Die Technik des Handauflegens ist die natürlichste menschliche Heilmethode - körperlich, geistig sowie seelisch. Je nachdem, wie viel Energie wir aufnehmen und wie frei diese unseren Körper durchfließen kann, fühlen wir uns kraftvoll und sind in Harmonie. Reiki aktiviert und fördert die Selbstheilungskräfte und Persönlichkeitsentwicklung, kann zu mehr Wohlbefinden und Entspannung auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene führen. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Harmonie.

In Reiki 1 werden die Grundlagen und Techniken der Methode auf körperlicher Ebene erlernt. Dabei kommen Entspannung, Selbsterfahrung und Meditationsübungen zum Einsatz. Sie erwerben in diesem Seminar den Reiki Grad 1.

Stephanie Tischbierek,
Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 04.03.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
44,00 Euro, 16 UStd.

**Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich**

### Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

TREFFPUNKT vhs

**4526205**

### Reiki 2

**Wochenendseminar**

**Voraussetzung ist der Reiki Grad 1.**

In Reiki 2 werden die Möglichkeiten der Anwendung erweitert. Arbeiten mit Reiki auf mentaler Ebene sowie die Anwendung der Reiki Symbole und Fernreiki werden vermittelt. Auch hierbei kommen wieder die Aspekte der Entspannung, Selbsterfahrung und Meditation zum Tragen.

Stephanie Tischbierek,
Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 22.04.2012, 10.00 - 17.00
VHS Blinke 61; Raum 2
44,00 Euro, 16 UStd.

**Mitzubringen sind: Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung sowie etwas zu essen. Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.**

**4526210**

### Reiki 3. Grad

**Voraussetzung ist der Reiki Grad 2.**

Im Reiki Grad 3 schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Sich selbst in der individuellen Seele tiefer erfahren, die Seelenschwingung erhöhen, um so weiter in seine eigene Mitte zu gelangen, ist das Ziel. Die Meistereinweihung fördert den Weg dorthin und eröffnet weitere Anwendungsbereiche im Reiki.

Es wird hier die Ebene des Handelns vom Kopf her mehr und mehr verlassen. Handeln durch Geschehenlassen, durch Nichteingreifen und sich doch der Verantwortung bewusst sein, steht hier im Mittelpunkt. Intuitives Verstehen, Gewahrwerden, Bewusstwerden, Einsichten in die Zusammenhänge von innerem Sein und äußerem Geschehen, Einflussnehmen ohne einzugreifen, auf die innere Führung vertrauen sind die Anforderungen an den 3. Grad Reiki. Dazu gehört auch die Arbeit mit dem kollektiven Unterbewussten, den Archetypen - Arbeit auf der astralen Ebene.

Das Seminar findet an 4 Wochenenden statt und schließt mit dem Reiki Grad 3 ab.

Stephanie Tischbierek,
Reiki-Lehrerin/Psycholog. Beraterin (ALH)
Dauer: 4 Wochenenden

Samstag und Sonntag jeweils von 10.00 - 17.00

Termine:
14./15.01., 28./29.01., 11./12.02. und 25./26.02.2012
Am Bruchwald 14
208,00 Euro, 64 UStd.

**Mitzubringen sind: Wolldecke, Unterlage, Kissen und bequeme Kleidung.**

**Seminarunterlagen sind für 3,00 Euro erhältlich.**

### Verbesserung der Teamstrukturen zwischen Kitas und Grundschulen im Rahmen der Sprachförderung

**Fortbildungsreihe im Rahmen des Brückenjahres**

Um den Übergang der Kinder vom Kindergarten in die Grundschule gemeinsam gestalten zu können ist es notwendig, dass Sie als Fachkräfte aus den Kindertagesstätten und den Grundschulen die Möglichkeit erhalten, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über Ihr Wissen und Ihr Verständnis von Bildung und Lernen auszutauschen. In gemeinsamen Fortbildungen soll dieser Prozess unterstützt und Ihre Kompetenzen bezogen auf die Gestaltung des Übergangs vertieft und ausgebaut werden.

In diesem Semester konzentrieren sich die Angebote der Fortbildungsreihe auf die Verbesserung der Teamstrukturen im Rahmen der Sprachförderung.

Eine umfassende und individuelle Begleitung der Lern- und Entwicklungsprozesse von Kindern im Übergang vom Kindergarten zur Grundschule setzt voraus, dass beide Einrichtungen als gutes Team zusammenarbeiten. An ganz praktischen Beispielen der Sprachförderung sollen Formen der Teamarbeit aufgezeigt und neue Wege beschritten werden. Anmeldungen als Team (Kita/Schule) sind wünschenswert.

Das Land Niedersachsen möchte mit dem Programm „Das letzte Kindergartenjahr als Brückenjahr zur Grundschule“ die gemeinsame Bildungs- und Erziehungsarbeit von den Kindertageseinrichtungen und den Grundschulen im letzten Jahr vor der Einschulung stärken und auf diese Weise die beiden Bildungsbereiche anschlussfähig werden lassen. Das Programm hat im August 2007 begonnen und wird auf weiteres fortgesetzt.

Kontakt und Information: Heike-Maria Pilk, VHS- Geschäftsstelle bzw. Anita Hellkamp und Annemarie Martens vom Brückenjahr-Beratungsteam Leer.

Die berufsbegleitende Fortbildung
**zum/r Entspannungstrainer/in**
für Kinder wird erst wieder in 2013 angeboten.

TREFF vhs PUNKT

**5121104**

### Abends will ich schlafen gehen...

- Für große und kleine Sänger/innen-

**in Kooperation mit der Stadtbibliothek Leer**

Für Kinder von 1 - 5 Jahren
in Begleitung Erwachsener

Auf Grundlage des „Wiegenlieder-Projekts“ (www.liederprojekt.org) werden traditionelle Schlaf- und Wiegenlieder vorgestellt. In der gemütlichen Atmosphäre der Stadtbibliothek Leer werden einzelne Stücke zusammen eingeübt, sodass das gemeinsame Singen zu Hause ganz einfach wird. Und natürlich darf auch eine Gute-Nacht-Geschichte für die kleinen Träumer nicht fehlen!

An den Terminen findet zuerst das Projekt Lüttje Wichte von 16.00 bis 16.45 statt und nach einer kleinen Pause folgt dann das Wiegeliederprojekt von 17.00 bis 17.30.

Die Treffen finden ab dem 07.02.2012 14tägig statt.

Anmeldung bei der Stadtbibliothek. Ansprechpartnerin der Stadtbibliothek: Frau Laudien-Fokken 0491/92532-26 . Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes/der Kinder angeben.

Sabine Laudien-Fokken
Stadtbibliothek, Wilhelminengang
4,00 Euro pro Familie, 2,7 UStd., 4 Nachmittage

**Bitte mitbringen: Decke zum Darauf sitzen, Schmusedecke/-kissen, Kuscheltier/Lieblingspuppe.**

**5121110**

### Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

**Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg**

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen.

Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V..

Matthias Wilden/Karin Schulz

Melden Sie sich bitte an, damit Sie auf die Interessent/innenliste aufgenommen werden. Beginn und Ort werden noch bekannt gegeben. Erst danach wird Ihre Anmeldung verbindlich. Es wäre aber nett, wenn Sie uns informieren, wenn Sie kein Interesse mehr haben. Es sind Wochenendseminare geplant.

Kursbeginn voraussichtlich April 2012.
1200,00 Euro, 198 UStd.

**5121112**

### Pädagogische Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhsConcept)

**Eine Kooperation der VHS Leer und VHS Papenburg**

Für die Schulen des Primarbereiches wurde in früheren Jahren in Niedersachsen das Konzept „Verlässliche Grundschule“ umgesetzt. Seit dem Schuljahr 2004/2005 können Grundschulen dafür „Pädagogische Mitarbeiter/innen“ einsetzen, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Dieser Lehrgang tritt an die Stelle der bisherigen „Qualifizierung zur Betreuungskraft“, er berücksichtigt die Erweiterung des Aufgabenfeldes im Rahmen einer Beschäftigung von Pädagogischen Mitarbeitern/innen. Für diese Tätigkeit können je nach Qualifikation Sozialpädagog/innen, Erzieher/innen, ausgebildete Lehrkräfte sowie Personen mit einer anderen pädagogischen Ausbildung, Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden zzgl. einen Hospitationsanteil von 20 Unterrichtsstunden.

Inhalte des Lehrgangs:
- Pädagogik
- Organisations- und Rechtsfragen
- Methodik und Didaktik
- Unterrichtsergänzende Angebote
- Gesprächsführung
- Praxis/Reflexion

Unterricht: montags und mittwochs, 18:30 - 21.30, gelegentlich samstags 9.00 - 15.00, Ferien sind ausgenommen

Monika Schendzielorz/Wolf-Dieter Schlenzig
Für das Frühjahrsemester 2012 ist ein weiterer Lehrgang geplant.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle.
320,00 Euro, 140 UStd.

### Bildungsprämie

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

**Zuschüsse vom Staat für berufliche Weiterbildung**

Sie wollen sich kostengünstig weiterbilden?

Da haben wir einen Tipp:

Die Voraussetzungen für einen Zuschuss in Form der Bildungsprämie vom Bundesministerium für Bildung und Forschung wurde ein wenig, im Vergleich zu den letzten Jahren, geändert. Erwerbstätige, die durchschnittlich mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind, können nach wie vor eine Zuwendung von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren bis zu maximal 500,00 Euro erhalten. Neu ist, dass Sie diese Förderung nur alle zwei Kalenderjahre erhalten können.

Sie müssen mindestens die gleiche Summe selber aufbringen und das zu versteuernde Jahreseinkommen darf nicht über 20.000,- Euro (40.000,- Euro bei gemeinsam Veranlagten) liegen.

Wir sind eine offizielle Beratungsstelle zur Bildungsprämie und stellen die Prämiengutscheine nach einem Beratungsgespräch sofort aus.

Vereinbaren Sie telefonisch unter
0491 92 99 20 einen Beratungstermin.

**Weitere Informationen finden Sie auf der Seite www.bildungsraemie.info**

EFi Elternarbeit Frühe Hilfen Migrationsfamilien

### Angebote der Elternarbeit und Frühe Hilfen für Migrationsfamilien

Mit dem Projekt „EFi - Elternarbeit, Frühe Hilfen und Migrationsfamilien“ unterstützt das Land Niedersachsen die örtlichen Träger der öffentlichen Kinder- und Jugendhilfe dabei, die Elternarbeit mit Migrationsfamilien zu intensivieren.

Ziel ist vor allem eine nachhaltige Vernetzung der Bereiche Elternarbeit, Elternbildung und Frühe Hilfen mit dem Bereich Integration und Migration.

Im Landkreis Leer ist die Volkshochschule, das Büro für Kinder- und Jugendförderung, die Kinder- und Familienservicebüros sowie die Integrationsbeauftragte des Landkreises Leer für die Umsetzung verantwortlich

### KomMit - Kompetenzen von Migranten/innen trainieren

Ein Projekt der VHS Leer zur Stärkung der Erziehungskompetenzen von Eltern mit Migrationshintergrund gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Zielsetzung:

Stärkung der Teilnahme von sozial- und bildungsbenachteiligten Familien am Erziehungs- und Bildungsprozess ihrer Kinder

Förderung der Partizipation der Eltern im örtlichen Gemeinwesen.

Koordination von vorhandenen Unterstützungsangeboten für Eltern mit Migrationshintergrund, wie z.B. von Beratungsstellen und anderen Integrationsangeboten effektiv durch die neue Projektarbeit vor Ort vernetzen, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten und die Qualität zu steigern

Qualifizierung von Multiplikatoren und Elternpaten in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen vor Ort

Information zu Frühen Hilfen des LK Leer

Projektlaufzeit: 01.12.2011 – 30.11.2014

www.vhs-leer.de

### Frauke Gruben

Guten Tag, mein Name ist Frauke Gruben.

Ich komme aus Emden und freue mich, in diesem Semester auch an der VHS Leer Seminare in den Bereichen Pädagogik und Sprache anbieten zu können.

Bislang habe ich in verschiedenen Institutionen Kurse und Seminare für Deutschlerner, angehende Deutschlehrer und Germanisten, pädagogische Fachkräfte und Arbeitssuchende geleitet.

Ich selbst bin Erzieherin und habe ein Studium mit dem Hauptfach,

Deutsche Sprache und Literatur‘ absolviert.

Herzliche Grüße, Frauke Gruben

**5121116**

### Bilderbücher: Welche? Wann? Für wen? Und wie?

Neu

Seminar für Eltern und Großeltern, pädagogisch Tätige und Studierende

Das Angebot ist unüberschaubar und die Qualität sehr unterschiedlich. Wir wollen uns damit beschäftigen, warum Bilderbücher für die kindliche Entwicklung sehr wichtig sind, welche Bilder und Geschichten für ganz kleine, kleine und große Kinder zwischen einem und etwa acht Jahren geeignet sind, welche Themen sie besonders ansprechen, wie man Bilderbücher vorliest, erzählt, bespricht und was man sonst noch so alles zu Hause, im Kindergarten oder in Schule und Hort aus der Beschäftigung mit Bilderbüchern machen kann. Dabei lernen wir natürlich eine Menge Bilderbücher von gestern und heute kennen.

Dr. Frauke Gruben
Mittwoch, 29.02.2012, 09.00 - 11.30
Mittwoch, 14.03.2012, 09.00 - 11.30
Haneburg, Sitzungsraum
18,60 Euro, 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug mitbringen!**

**5121118**

### Märchen

Neu

**Warum sind Märchen für Kinder wichtig und wie vermittelt man sie?**

Seminar für Eltern und Großeltern, pädagogisch Tätige und Studierende

Fast alle Kinder im Kindergarten und/oder im Grundschulalter mögen Märchen. Was macht sie für die Kinder wichtig? Was zeichnet Märchen eigentlich aus? Welche Märchen sind für Kinder unterschiedlichen Alters geeignet? Soll man Märchen erzählen, vorlesen, als Bilderbuch, Hörspiel oder (Trick-)Film anbieten? Wie vermittelt man sie zu Hause oder in einer Institution? Was kann man alles aus dem Märchenerlebnis für die Kinder machen? Diese Fragen sollen im Seminar behandelt werden, wobei wir auch einige relativ unbekannte Märchen nicht nur aus dem deutschsprachigen Raum kennen lernen.

Dr. Frauke Gruben
Mittwoch, 09.05.2012, 09.00 - 11.30, 2 Vormittage
Haneburg, Sitzungsraum
18,60 Euro, 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug mitbringen!**

**5121119**

### Reflektierende Familien in Kindertages-Einrichtungen

Im Rahmen eines Austausches zwischen den Dozent/innen bzw. Studierenden der Frühpädagogik am Hochschulstandort Emden und Fachkräften aus Kindertageseinrichtungen entstand ein Dialog darüber, wie Kinder mit ihren individuellen Fähigkeiten und Talenten weiter gestärkt und dieses auch mit den Eltern dauerhaft vertieft werden könnte.

Elternarbeit und Elternbildung gewinnen in Kindertageseinrichtungen immer mehr an Bedeutung, von Erziehungspartnerschaften bis hin zur Einrichtung von Familienzentren werden dazu vielfältige neue Wege beschritten. In der Praxis jedoch stoßen vorhandene Konzepte in diesem Kontext oftmals rasch an ihre Grenzen, bisherige Modellprojekte sprechen häufig sehr unterschiedliche Aspekte an.

Daher steht die Optimierung einer nachhaltigen und ressourcenorientierten Zusammenarbeit mit Familien besonders im Blickpunkt. Ein weiterer Aspekt besteht in der Motivation der Mitarbeiter/innen, sich selbst eine mehr auf Stärken ausgerichtete Sichtweise auf das einzelne Kind zu erarbeiten.

Pädagogische Fachkräfte aus drei verschiedenen Kindertageseinrichtungen der Region erarbeiten gemeinsam mit Dozent/innen der Hochschule Emden-Leer und der VHS Leer als Erwachsenenbildungsträger ein Konzept zur Etablierung der Methode der Reflektierenden Familien (RF) in der vorschulischen Bildung und Erziehung. Ein wesentliches Projektziel ist die ressourcenorientierte Entwicklungsbegleitung von Kindern und ihren Familien. Ein weiteres Ziel des Transferprojektes ist die Übertragung des Verfahrens in den elementarpädagogischen Alltag.

Prof. Dr. Andrea Caby, Fachärztin für Kinderheilkunde & Jugendmedizin/Heike-Maria Pilk
Die Kosten des Workshops werden aus Projektmitteln getragen.

pixelio.de - Gerd Altmann

## ElternWerkstatt

Der Landkreis Leer und die AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH haben im Rahmen der bereits seit Jahren bestehenden guten vertraglichen Zusammenarbeit 2006 die „ElternWerkstatt im Landkreis Leer“ gegründet. Seit 2011 in zusätzlicher Kooperation mit der VHS Leer.

Ziel ist, allen Eltern möglichst flächendeckend ein qualitativ hochwertiges, präventives Angebot zur Stärkung ihrer Erziehungskompetenz zu machen. Dazu bieten geschulte Elterntrainer/innen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen. Die Elterntrainer/innen kommen aus verschieden Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises: Z. B. des Jugendamtes des Landkreis Leer, Mitarbeiter/innen der „Anleger“ des Landkreises und des Beratungs- und Therapiezentrums der AWO sowie Kolleg/innen aus weiteren Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe.

Die ElternWerkstatt versteht sich als ein sich ständig weiterentwickelndes, fortlaufendes Angebot. Unterschiedliche Qualifikationen der Trainer/innen, wie „Elternkurse nach Triple P®“ oder das Konzept des Kinderschutzbundes „Starke Eltern und Starke Kinder“ oder Impulse aus dem systemischem Elterncoaching, bilden neben anderen individuellen Ausrichtungen das eigene Konzept der „ElternWerkstatt“.

Das Angebot richtet sich vornehmlich an Eltern mit jungen Kindern. Insbesondere Kindergärten können bei Interesse an einem Elternkurs oder zu individuellen Themen gerne Referent/innen aus dem Team der Elternwerkstatt anfragen.

Die Elterntrainingskurse bestehen aus einer Infoveranstaltung und 4-6 Gruppenterminen. Die Infoveranstaltung nimmt etwa 30 bis 45 Minuten in Anspruch und kann z.B. im Rahmen eines Elternabends ihrer Einrichtung stattfinden. Die jeweiligen Kurstermine dauern jeweils zwei Zeitstunden und werden in der Regel auf einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen verteilt.

Ein Kurs kann ab einer verbindlichen Teilnehmerzahl von sieben Personen stattfinden.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, die Kurse werden als präventives Projekt vom Landkreis Leer gefördert.

Informationen zu Kursen, Anfragen zu Infoveranstaltung und Anmeldung über:

Landkreis Leer

Jugendamt
Frank Hellmers
Dipl. Sozialpädagoge/ Dipl. Sozialarbeiter
Koordinator der „ElternWerkstatt“
im Landkreis Leer
Tel.: 0491 / 926 1710
Fax: 0491 / 9269 1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de

VHS LEER

AWO Kinder, Jugend & Familie Weser-Ems

AWO,
Beratungs- und Therapiezentrum
Sprachheilkindergarten
Psychologische Beratungsstelle
Interdisziplinäre Frühförderstelle
Heisfelder Str. 28, 26789 Leer
Tel.: 04 91 / 6 20 92
Fax: 04 91 / 9279617
E-Mail: info@bs-ler.awo-ol.de

5121120 F&B Neu

### Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der Kindertagesstätte

**Eine Kooperationsveranstaltung des Landkreises Leer, Kinder- und Jugendförderung, des Beratungs- und Therapiezentrums der AWO Leer und der VHS Leer.**

Berufsbegleitende Fortbildung für Sozialpädagogen/-innen, Erzieher/-innen, und in Kindergärten Tätigen.

Immer weniger Kinder verfügen bei Schuleintritt über das nötige sprachliche Rüstzeug. Diese zunehmenden sprachlichen Probleme der Kinder stellen neue Anforderung an die Erzieher/-innen und Pädagog/innen. Sie können die Kinder auf ihrem Weg begleiten und ihre sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten auf vielfältige Art und Weise fördern, entwickeln und pflegen.

Diese berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Sie erhalten ein fundiertes Wissen mit dem Ziel, Sprachförderung als Gesamtkonzeption in der Kindertageseinrichtung zu integrieren.

Lehrgangsinhalte:

- Entwicklungspsychologie und Genese kindlicher Sprachentwicklung
- Die Sprachentwicklung: Biologisch und organische Voraussetzungen
- Sprachprüfverfahren/ Sprachtrainingsprogramme
- Wahrnehmung
- Bewegung
- Sprache
- Einführung in die Rhythmik
- Interkulturelle Erziehung und Bildung (Team, Eltern, Kind, Institution)
- Praktikum

Die Fortbildung schließt mit einem anerkannten Zertifikat ab.

Am Mittwoch, 23.05.2012, 20.00 22.00 wird die Fortbildung vorgestellt.
Haneburg, Festsaal
**Die berufsbegleitende Fortbildung beginnt im Spätsommer 2012.**

Wir akzeptieren Prämien-gutscheine!

# Pädagogik

**5121123**
## Verhaltens- und Lernstörungen

Besserung auch ohne Ritalin möglich.

**Vortrag**

Kinder mit Verhaltensstörungen haben sich in den letzten Jahren zu einem unlösbar erscheinenden Problem entwickelt. Sie sind äußerst unruhig, konzentrationsschwach und können in der Schule weder still sitzen noch zuhören, einige sind nur mit Mühe zu bändigen. Entsprechend liegen auch die Lernleistungen dieser Kinder häufig weit unter ihren Möglichkeiten. Mediziner haben herausgefunden, dass es Kinder gibt, die bestimmte Nahrungsmittel, manchmal auch Impfstoffe, nicht vertragen, und die zu genannten Störungen führen können. Im Vortrag wird eine Ernährung vorgestellt, die speziell auf diese Kinder abgestimmt ist. Nach einer Ernährungsumstellung und einer Impfschadenbehandlung, die von einigen Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt wird, sprechen die Kinder wieder erstaunlich gut auf Erziehung und psychotherapeutische Maßnahmen an. Die Einnahme von Psychopharmaka wie z.B. Ritalin wird dann meistens überflüssig.

Nicht nur hyperaktiven, aggressiven Kindern kann auf diese Weise wirksam geholfen werden, sondern auch überängstlichen, kontaktscheuen, antriebsarmen Kindern.

Der Referent, Grundschullehrer und Gesundheitsberater, leitet eine Selbsthilfegruppe für Eltern verhaltensauffälliger Kinder und ist Autor zweier Bücher über ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, mit oder ohne Hyperaktivität).

Friedrich Klammrodt,
Lehrer u. Gesundheitsberater
Donnerstag, 15.03.2012, 19.30 - 21.45
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

**5121125**
## Lese- und Rechtschreibschwäche oder Legasthenie

Neu

**Vorbeugung, Diagnostik und Förderung im Alter von 5 bis 13 Jahren**

Wochenendseminar mit praktischen Übungen für Eltern und Großeltern, pädagogisch Tätige und Studierende Einige Kinder haben von vornherein Schwierigkeiten dabei, das Lesen und Schreiben zu erlernen. Was müssen Kinder beim Schuleintritt wissen und können? Wie stellt man den Stand wichtiger Vorläuferfähigkeiten fest? Was heißt Förderdiagnostik in der Schule? Welche Fördermaterialien und Förderprogramme gibt es für Kindergarten, Förderunterricht, Elternhaus und Therapie? Wie sind sie konzipiert und wofür sind sie geeignet? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des Seminars. Die Teilnehmer/innen vertiefen ihr neues Wissen durch Anwendungsaufgaben und erarbeiten Teile der Inhalte selbst.

Dr. Frauke Gruben
Freitag, 20.04.2012, 18.30 - 21.00
Samstag, 21.04.2012, 09.00 - 16.00
Haneburg, Saal II. 35,00 Euro, 11,3 UStd.

**Bitte bei der Anmeldung mitteilen, ob Sie als Elternteil oder als pädagogische Fachkraft teilnehmen.**

**Bitte Schreibzeug mitbringen.**

**5221001**
## Latein

jvhs Neu

**Förderung von Schulkindern der Klassen 6 - 8**

In diesem Kurs geht es darum, dass Kinder ohne Druck lernen und ihren Spaß am Lernen behalten. Methodisch wird ganz kreativ mit Bildern und Spielen gearbeitet. Es geht um den (Wieder-)Aufbau des Selbstbewusstseins der Kinder.

Monika Scholz
Montag, 13.02.2012, 16.15 - 17.45, 18 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum B
240,00 Euro, 36 UStd.

**5221002**
## Mathe

jvhs Neu

**Förderung von Schulkindern der Klassen 6 - 8**

In diesem Kurs geht es darum, dass Kinder ohne Druck lernen und ihren Spaß am Lernen behalten. Methodisch wird ganz kreativ mit Bildern und Spielen gearbeitet.

Es geht um den (Wieder-)Aufbau des Selbstbewusstseins der Kinder.

Monika Scholz
Montag, 13.02.2012, 14.30 - 16.00, 18 Nachmittage
VHS Blinke 61; Raum B
240,00 Euro, 36 UStd.

**5221118**
## Effektive Lernmotivation mit Hilfe der Kinesiologie

F&B

Ohne Angst und Stress leichter lernen

**Tagesseminar**

Die pädagogische Kinesiologie bietet Eltern, Erzieher/innen, Päd. Mitarbeiter/innen und Lehrkräften wertvolle Hilfen. Sie lernen den Muskeltest kennen, und es werden Brain-Gym-Übungen erlernt, welche die Gehirnhälften aktivieren und koordinieren. In diesem Tagesseminar geht es um die Möglichkeit unter Zuhilfenahme der Kinesiologie auf leicht erlernbare Weise Stress, Lern- und Verständnisprobleme zu lösen und zu vermeiden. Durch Anwendung bestimmter kinesiologischer Techniken werden alle Sinne eingeschaltet, das Gehirnpotential wird effektiver genutzt, so dass eine verbesserte Konzentration ermöglicht wird. Ihre Lebensenergie wird in Fluss gehalten, innere Ruhe und Ausgeglichenheit erhöhen die Stresstoleranz und erleichtern das Lernen allgemein.

Die verbesserte Konzentration bedingt eine Steigerung der Kreativität und größere Fertigkeiten in der Lern- und Arbeitswelt. Durch gezielte Anwendung sind Erfolge bei Rechtschreibschwäche, mathematischem Denken und ADHS möglich.

Hertha Billker,
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Samstag, 03.03.2012, 09.30 - 18.00
Haneburg, Saal I
30,00 Euro + 3,00 Euro Materialkosten, 10 UStd.

pixelio.de - Gerd Altmann

**5221128**
## Kinder sind wunderbar!

Neu

**Vortrag mit Gespräch**

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde hat wieder gleichen Wert.

Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe Recht". So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon und sie lernen von mir.

Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen" neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Dr. Hubertus von Schoenebeck
Montag, 05.03.2012, 20.00
Haneburg, Saal IV
8,00 Euro

**Anmeldeschluss: 27.03.2012.**

**Dr.phil.**
**Hubertus von Schoenebeck**

hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig.

Er ist Vater von erwachsenen und jüngeren Kindern

## TuJu Tomorrow

**Mach dich „fit" für Morgen!**

Für Jugendliche im Alter von 14 bis 19 Jahren

Jeder Workshop (I - IV) ist ein Komplettworkshop und kann einzeln besucht werden. Bei der Durchführung der kompletten Workshops gibt es ein Gesamtzertifikat von der VHS- Leer und der Turnerjugend Leer.

Die Workshops I - IV stellen einen kompletten Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung für die außerschulische Bildung dar und bieten dir die Chance praxisorientiert Erfahrungen für die weitere schulische bzw. außerschulische Ausbildung bzw. zukünftige Lebensgestaltung zu sammeln.

Es geht nicht immer um Meckern und um „schlecht machen", sondern auch oft darum, dass man jemanden eine Rückmeldung geben möchte. Wie man mit Rückmeldungen (Feedback) umgehen kann und wie man es selber an Personen gibt, lernen wir durch viele praktische Übungen.

Dirck Ackermann,
MA of Education, Vorsitzender Turnerjugend,
Leer/Marina Schulz, Turnerjugend, Team Leer

**5223050**

### Workshop I

**Feedback ist kein Meckern**

- Feedback geben und nehmen
- Kommunikationsmodelle zu zweit / in der Gruppe (praktische Umsetzung)
- Umgang mit Konflikten
- Feedback geben und Feedback annehmen
- Regeln für die Gestaltung und den Umgang mit Rückmeldungen
- Bewerbungstraining

Freitag, 02.03.2012, 17.30 - 19.00
Samstag, 03.03.2012, 09.00 - 16.00
Haneburg, Festsaal
22,00 Euro, 10 UStd., incl. Verpflegung

**5223060**

### Workshop II

**Rhetorik für Jugendliche-**
**Reden kann gelernt werden**

Reden kann gelernt sein und vor allem Spaß machen. Mit Hilfe vieler praktischer Übungen für sich selbst, in Partnerarbeit und auch in der Gruppe werden viele kleine und große Tipps und Tricks erarbeitet, die die Scheu vor Referaten, Vorträgen und auch Bewerbungssituationen nehmen können.

- Umgang mit Informationen die man liest, hört und sieht
- Verarbeitung und Wiedergabe
- Wie trage ich vor? Tipps und Tricks für Referate und Vorträge, sowie Vorstellungsgespräche

Freitag, 13.04.2012, 17.30 - 19.00
Samstag, 14.04.2012, 09.00 - 16.00
Haneburg, Festsaal
22,00 Euro, 10 UStd., incl. Verpflegung

pixelio.de - Gerd Altmann

**5223070**

### Workshop III

**Take your limits - Sei das Team!**

Ein Wochenende Erlebnispädagogik - Mit vielen umfangreichen Übungen lernst Du Dich vielleicht noch einmal anders kennen.

An diesem Wochenende geht es für Dich darum, die Chance wahrzunehmen Dich selbst im Schutzraum eines Teams in verschiedenen Rollen zu testen.

Sei mal Teamleader, oder einfach „nur" Teammitglied. Du wirst verschiedene Formen der Gruppenarbeit einmal anders kennen lernen.

Durch dieses Wochenende steigern wir Dein Bewusstsein und Dein Interesse für Deine eigene Entwicklungsfähigkeit, aktuelle Lebensgestaltung und Zukunftsplanung.

- Führungsstile / Führungserfahrung (zumindest die Möglichkeit)
- Reflexionsmethoden
- Erlebnispädagogik
- Teampädagogik
- Vertrauen und Kooperation
- Persönlichkeitstypisierung

Freitag, 27.04.2012, 17.30 - 19.00
Samstag, 28.04.2012, 09.00 - 16.00
Sonntag, 29.04.2012, 09.00 - 16.00
Haneburg, Festsaal
32,00 Euro, 18 UStd., incl. Verpflegung

**Mit Unterkunft: weitere Informationen erfolgen nach der Anmeldung.**

**Anmeldung bis zum 19.04.12.**

**5223080**

### Workshop IV

**Planung und Organisation**

**Wow - das kann ich???**

Hierbei geht es viel mehr als um Einkaufen. Du wirst in der Gruppe ein Projekt planen, kalkulieren und auch durchführen. Dabei werden Inhalte vermittelt, die Du im gegenwärtigen Leben gut gebrauchen kannst und Dir auch noch in Zukunft sicherlich Vieles leichter machen.

Inhalte:

- Planungskompetenz
- Kalkulation von Veranstaltungen / Events
- Durchführen von Projekten
- Reflexionstechniken

Bei sehr gutem Workshopverlauf wird ein Projekt außerhalb des Workshopangebotes durchgeführt, das auch finanziell gefördert werden kann.
Freitag, 01.06.2012, 17.30 - 19.00
Samstag, 02.06.2012, 09.00 - 16.00

Haneburg, Festsaal
22,00 Euro, 10 UStd., incl. Verpflegung

# Rhetorik / Kommunikation

5223100

Neu

## Rhetorik und persönliche Ausstrahlung

**Wochenendseminar**

Das Seminar wendet sich an Menschen, die daran interessiert sind, mit (für sie) schwierigen Gesprächspartner/innen erfolgversprechender umgehen zu lernen.

Dieses Seminar vermittelt in der Hauptsache das dafür erforderliche Hintergrundwissen, welches seinerseits an Fallbeispielen (auf Video) überprüft, vertieft und dadurch erlernt werden soll.

Inhalte des Seminars

- Körpersprache: Blickkontakt, Betonung, Modulation verstehen lernen
- Gesprächsformen unterscheiden lernen: Unterhaltung, Diskussion, Streit, Verhandlung
- Aufbau von Präsentationen und Gesprächsbeiträgen: das AIDA-Modell kennen lernen
- Fragetechniken: geschlossene und offene Fragen stellen und beantworten lernen
- interessiert Zuhören: das SIDA-Modell kennen lernen
- diskutieren und überzeugen: Argumentationstechniken von Tricks unterscheiden lernen
- eindeutig formulieren: beim Gesprächspartner das Verstehen absichern lernen
- Selbstbewusstsein in Konfliktsituationen: wie fühle ich mich, wie wirke ich auf andere?
- erfolgversprechender Umgang mit aggressiv wirkenden Gesprächspartnern: 12 „Reaktionsalternativen“ kennen und anwenden lernen.

Grundlage des Seminars ist ein Lernprogramm (36 Seiten, 5,00 EUR)

Weitere Informationen: www.dialogbuch.de

Gerd Weghorn,
Personal Coach, Dozent und Publizist
Freitag, 13.04.2012, 16.00 - 22.00
Samstag, 14.04.2012, 09.30 - 18.30
Haneburg, Saal I
80,00 Euro +5,00 Euro Lernprogramm, 16 UStd.

5223105

Neu

## Wortwahltraining von Grund auf

In diesem Kurs geht es ausschließlich um die Wortwahlbetrachtung und die schriftliche Anwendung von Begriffen im passenden Kontext.

Es werden keine Reden gehalten oder Gesten geübt. Im Zentrum des Unterrichts steht die passende Formulierung. Manchmal scheint in normalen Rhetorikkursen die Zeit zu kurz, um über Worte genauer nachzudenken.

Dem soll mit Hilfe von Arbeitsblättern abgeholfen werden. Schriftlich und mündlich werden in der klassischen Unterrichtsform folgende Themen von den Teilnehmer/innen bearbeitet:

Inhalte:

- das Spiegeln
- Reframing (Umdeutung)
- Personen anerkennen
- rhetorische Fragen und Gefühle
- versteckte Befehle
- Umwandeln von Stresswörtern
- Signalwörter benennen
- der informative Kommunikationskanal
- Wortfelder, Synonyme

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation
Freitag, 06.07.2012, 18.15 - 21.30
Haneburg, Saal I
24,00 Euro +6,00 Euro für Arbeitsblätter,
4,3 UStd.

5223106

## Kampfrhetorik

Es gibt Situationen, in denen das überzeugende, höfliche Sprechen keinen Erfolg mehr bringt und wir unsachlichen Angriffen ausgesetzt sind. Viele Menschen kennen solche Momente: Wichtige Worte fallen ihnen erst ein paar Stunden später ein, weil ihre Spontaneität nicht zum Zuge kommen konnte.

Sie lernen in diesem Kurs, Worte zu ergänzen durch Körpersprache und flexibel, manchmal auch frech, zu agieren. So behaupten Sie sich und verleihen Ihren Wünschen Ausdruck. Sie vermeiden schwächende Begriffe, so dass Sie im Alltag den stärkenden Wortschatz zur Verfügung haben.

Inhalte:

- Zutrauen zur individuellen Spontaneität aufbauen
- Grenzen setzen und nein sagen
- Techniken zum Umgang mit „Killerphrasen“
- Theoriebetrachtung und ruhige Reflektion

Christoph Teschner,
Trainer für Prozesskommunikation
Samstag, 07.07.2012, 10.00 - 18.00
Haneburg, Saal I
51,00 Euro +6,00 Euro für Arbeitsblätter, 9 UStd.

5223108

Neu

## Präsent sein, mit Körper, Stimme und allen Sinnen

in Beruf und Alltag

Es ist von entscheidender Relevanz, wie ich mich zeige, gebe und letztlich mit allen Sinnen und jeder Körperzelle in Bewegung bringe. Unser Körper spricht und eine innere Haltung wird sichtbar noch bevor der Kopf sich einschaltet und versucht, die Kontrolle zu behalten.

In diesem Seminar werden wir szenisch erforschen, entdecken und sichtbar werden lassen, wo der persönliche Schlüssel liegt, um mit Gestik, Gestus, Stimme und Mimik zu einer authentischen inneren und letztlich äußeren Haltung zu gelangen.

Mit Übungen aus dem Theater (Schauspiel) werden sich neue und breite Wege eröffnen, und dies mit Spaß, denn - nur mit Motivation bringen wir uns in Bewegung.

Mit seiner ganz besonderen Methodik wird Dr. Knitsch dieses Seminar gestalten. Ganz spielerisch - in Theater- und Rollenszenen wird jede/r Teilnehmer/in viel über sich und den Ausdruck seiner/ihrer Haltung erfahren.

Bei allem ernsten Hintergrund auch ein durchaus vergnügliches Unternehmen, an dem man viel Freude hat, in dem man den anderen kennen und einschätzen lernt, in dem man auch streitet, sich auseinandersetzt, durch konstruktive Kritik sich verbessern und korrigieren lernt und durch Übung eine positive Haltung und Präsenz erlangen kann.

Machen Sie mit, seien Sie neugierig und lassen Sie sich auf neue Wege der Selbsterkenntnis ein!

Dr. Norbert Knitsch,
Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler
Samstag, 28.04.2012, 10.00 - 17.00
Haneburg, Saal I
50,00 Euro, 9,3 UStd.

**Norbert Knitsch,**

Lehrbeauftragter an Uni und FH,

Er ist ein erfahrener Menschenkenner, der durch seine vielen Seminare mit jungen Frauen und Männern weiß, wie wichtig Gestik, Bewegung und Haltung für das gesamte Erscheinungsbild des Einzelnen sind. Sie können Sicherheit und Selbstbewusstsein vermitteln, aber auch Unsicherheit und Ängstlichkeit.

BU Neu

5223109

## Grundlagen erfolgreicher Rhetorik und Gesprächsführung

**Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte**

Beruflich und privat ist es oft entscheidend, wie wir Dinge zur Sprache bringen. Gerade Vortragssituationen sind dabei auch oft Bewertungssituationen. In diesem Seminar werden praxisnah Werkzeuge vermittelt, die es ermöglichen sicher und selbstbewusst einen Vortrag, eine Präsentation, eine Rede zu halten. Jede Form von konstruktiver Gesprächsführung setzt ebenso den wirkungsvollen Einsatz der Kernelemente guter Kommunikation voraus.

Wir befassen uns mit der Frage des Aufbaus und Spannungsbogens einer Rede, dem Umgang mit Lampenfieber, dem Einsatz von Fragetechnik und Körpersprache sowie richtiger Atemtechnik ebenso wie mit der Frage wie wir in eine Präsentation unseren eigenen Stil einbringen und natürlich bleiben. Weiter wird es darum gehen wie wir mit diesen Techniken auch schwierige Gesprächssituationen meistern können.

Der Einsatz von rhetorischen Mitteln und Gesprächsführungstechniken wird im Seminar an praktischen Beispielen erprobt.

Eva-Maria Schlüter, Anwältin/Supervisorin/Coach
Montag - Freitag, 26.03.2012 - 30.03.2012, 08.30 - 12.45, 5 Vormittage
VHS Blinke 61; Raum 3
92,00 Euro +6,00 Euro für Arbeitsblätter, 25 UStd.

5235100

## Berufsbegleitende Fortbildung zum Darstellenden Spiel

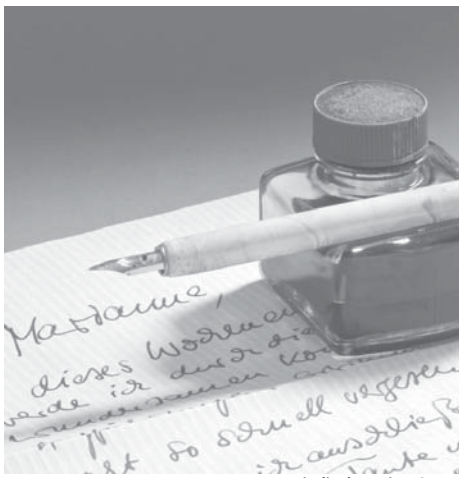
**Eine Kooperation der VHS Leer, der TAG und des Regionalen Pädagogischen Zentrums der Ostfriesischen Landschaft.**

Anerkannt und zertifiziert vom Niedersächsischen Landesinstitut für Schulentwicklung und Bildung (NILS)

Diese Ausbildung befähigt zur prozessorientierten Theater- und Inszenierungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen / Schüler/innen. Es werden theaterpädagogische Methoden exemplarisch in Theorie und Praxis vorgestellt und erarbeitet. Dazu gehören themenzentrierte drama- und theaterpädagogische Methoden, Stückarbeit, dramaturgische Arbeitsweisen anhand literarischer Vorlagen sowie ein Spielleitertraining als Basis und grundlegender Bausteine einer pädagogisch, sozial und künstlerisch ausgerichteten Leitungskompetenz im Darstellenden Spiel.

Gertrud Auge/Dr. Norbert Knitsch,
Diplom Sozialpädagoge, Theaterpädagoge, Schauspieler/Helga Freudenthal
Beginn: 02.03.2012 (Wochenenden sind geplant), Haneburg, Festsaal
1500,00 Euro, 250 UStd.
**Ein gesondertes Informationsblatt ist in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich.**

# Psychologie



pixelio.de - Rainer Sturm

5321115

Neu

## Graphologie/ Schriftpsychologie

**Einführung**

Seit alters her ist die Handschrift rechtsverbindlich, was wir heute besonders mit der Anerkennung unserer Unterschrift bekunden. Da alle Bewegungen, auch die Schreibbewegungen vom Temperament und dem Gemütszustand eines Schreibenden beeinflusst werden, wird die Handschrift zu einem „Spiegel der Seele".

Das Seminar bietet nicht nur Einblick in die Arbeit einer Graphologin, sondern trägt dazu bei, sich selbst und seine Mitmenschen besser zu verstehen, Einblicke in die Grundanlagen eines Schrifturhebers zu gewinnen, sowie eindeutige Hinweise auf seine Fähigkeiten und Talente zu erkennen. Auf Wunsch werden auch mitgebrachte Handschriften bearbeitet.

Theresia Sommer, gepr. Graphologin GSC, Heilpraktikerin f. d. Bereich Psychotherapie,

Donnerstag, ab 16.02.2012, 19.30 - 21.30, 10 Abende

Haneburg, Sitzungsraum
59,00 Euro, 26,7 UStd.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lineal, Winkelmesser, eventuell eine Lupe.**

5321117

Neu

## Graphologie/ Schriftpsychologie

**Für Fortgeschrittene**

Das Ich in der Handschrift, speziell das „dominierende Ich" unter Einbeziehung der Erkenntnisse der Tiefenpsychologie, der humanistischen Psychologie, sowie der Psychosynthese.

Theresia Sommer, gepr. Graphologin GSC, Heilpraktikerin f. d. Bereich Psychotherapie,
Samstag, 17.03.2012, 09.30 - 16.15

VHS Blinke 61; Raum A
59,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lineal, Winkelmesser, eventuell eine Lupe.**

5321131

Neu

## Loslassen lernen mit energetischer Psychologie

**Wenn das Was klar ist, kann das Wie einfach sein**

„Lass doch endlich los!" - leichter gesagt als getan. Was ist denn loslassen überhaupt und wie macht man das? In diesem Workshop kann am eigenen Körper erfahren werden, wie entspannend es sich anfühlt, wenn Loslassen möglich wird. Zunächst wird die in der Praxis bewährte energetische Psychologie kurz theoretisch vermittelt. Verschiedene Methoden der persönlichen Veränderungsarbeit werden mit mentalen Prozessen und meridianbasierter Körperstimulation verbunden. Über den Muskeltest kann überprüft werden, ob das Ziel mit inneren Überzeugungen übereinstimmt. Die Teilnehmer/innen können erlernen, wie Ängste überwinden sowie Gedanken und Emotionen verändern mit dieser schnellen und selbstwirksamen Methode möglich ist. Dabei ist die neue von Dr. Fred Gallo erarbeitete „Identitätsmethode" hilfreich.

Gabriele Wingerter-Wolters, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin (HPG) und Coach
Mittwoch, 07.03.2012 und 14.03.2012, 19.30 - 21.45, Haneburg, Saal IV
15€, 2 Abende, 6 UStd.

**Mitzubringen sind Schreibutensilien sowie die Bereitschaft, sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen.**

F&B Neu

5321147

## Methoden und Werkzeuge gegen Burnout

**Dem Ausgebranntsein vorbeugen**

Burnout betrifft immer mehr Menschen.

Kommen Ihnen Müdigkeit, Schlafstörungen und Ohrensausen (Tinitus) bekannt vor? Erkennen Sie ein schwaches Immunsystem, z. B. in dem Sie häufiger erkältet sind oder Darmbeschwerden haben? Oder haben Sie manchmal andere physische Beschwerden, die der Hausarzt nicht zuordnen kann? Sie machen viel, arbeiten hart, aber es geht Ihrem Körper, Geist und Seele weniger gut?

In diesem Kurs bekommen Sie Werkzeug mit, um selbst Ihren Stress zu reduzieren und Vorsorge zu treffen, dass Sie nicht von Burnout getroffen werden.

Sie erhalten zu folgenden Themen praktische Anleitungen:

- Abschalten und Regenerationsphasen nutzen
- Körperliche und mentale Entspannungsverfahren
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen
- Wünsche und Ereignisse einordnen

Und vielem mehr...

Sie erhalten mehr Werkzeuge, um Ihrem Leben Form zu geben.

Viviana van der Spa-Vijn,
Burnouttrainerin, Coach und Trainerin für Entspannung und Selbstentwicklung
Mittwoch, 15.02.2012, 19.00 - 21.30, 3 Abende
Haneburg, Sitzungsraum, 36,00 Euro, 10 UStd.

**Anmeldung bis zum 13.02.2012.**

5321148

## Hochsensivität positiv erleben

Neu

Fühlen Sie sich manchmal anders? Besitzen Sie eine starke Wahrnehmung? Sind Sie in Situationen, die für andere Menschen völlig unproblematisch sind, schneller genervt oder überreizt? Kämpfen Sie mit Selbstzweifel, fühlen sich ausgeschlossen oder alleine? 15 bis 20% aller Menschen sind hochsensitiv, sowohl Männer als auch Frauen, und haben ein empfindliches Nervensystem. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie damit umgehen können, wie Sie sich mental und energetisch schützen und Hochsensitivität positiv bewerten können. Es ist eine Begabung sensitiv zu sein. Dieser Kurs ist für Betroffene geeignet. Interessierte Angehörige halten bitte Rücksprache mit der Dozentin (Tel. 04959-229317).

Wenn Sie ein hochsensitives Kind haben, melden Sie sich bitte auch! Dann können wir eine Gruppe bilden.

Viviana van der Spa-Vijn,
Burnouttrainerin, Coach und Trainerin
für Entspannung und Selbstentwicklung
Freitag, 02.03.2012, 18.00 - 20.00
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 15.00
Sonntag, 04.03.2012, 10.00 - 15.00
Plus ein weiterer Abend nach Absprache.
Haneburg, Sitzungsraum
58,00 Euro, 16 UStd.

**Anmeldung bis zum 28.02.2012.**

### VHS-Newsletter

Mit unserem E-Mail-Newsletter bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand. Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

Einmal pro Monat versenden wir den VHS-Newsletter kostenlos direkt in Ihr Postfach. Im Servicebereich unter www.vhs-leer.de können Sie sich für den Newsletter anmelden.

5321149

F&B Neu

## Ausbildung zum/zur Burnouttrainer/in (Aufbaumodul)

**Aufbaumodul**

Aufbauend auf der Grundausbildung zum/zur Burnoutberater/in bietet das Folgemodul eine Vertiefung und Supervision der bisher erlernten Präventions-/ Bewältigungsverfahren und gesammelten Erfahrungen. Zudem werden weitere Methoden vermittelt, die das Spektrum der Teilnehmenden für ihre beratende Tätigkeit erweitert.

**Eine Teilnahme an der Grundausbildung ist Voraussetzung.**

Adelgunde Wilts, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin/Diplom-Biologe
Eike F. Wilts, Qigong-Lehrer und Regenerationskompetenztrainer
Montag, 23.04.2012, 18.30 - 21.30
Mittwoch, 25.04.2012, 18.30 - 21.30
Mittwoch, 02.05.2012, 18.30 - 21.30
Freitag, 04.05.2012, 17.00 - 21.15
Samstag, 05.05.2012, 10.00 - 17.00
Sonntag, 06.05.2012, 10.00 - 17.00
Montag, 07.05.2012, 18.30 - 21.30
Mittwoch, 09.05.2012, 18.30 - 21.30
Haneburg, Saal II
220,00 Euro, 5 Euro für Material, 40,7 UStd.

pixelio.de - Dieter Schütz

5321150

F&B Neu

## Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke

Wir sind, was wir denken! Unsere eigenen Gedanken entscheiden, wie gesund, erfolgreich und zufrieden wir leben. Wie aber gelangen solche Gedanken überhaupt in den Kopf? Negative Stimmungen scheinen von alleine zu kommen - aber die Positiven? Viele haben es mit „Denk einfach Positiv!“ probiert und sind gescheitert. Wer selbst einmal versucht hat, Angst oder Stress „wegzudenken“, der weiß, dass es nicht funktioniert.

Hier kommt die positive Psychomotorik ins Spiel, sie wirkt direkt ins emotionale Gehirn und verändert die Emotionen, Gedanken, die Handlungen und empfundenen Möglichkeiten eines Menschen sofort. Sie werden die Erfahrung machen, wie es Ihnen immer besser gelingt,

- belastende Gedanken loszulassen und sich zu erholen
- neue Ziele zu finden und sie auch wirklich in Angriff zu nehmen
- erfolgreich - in Resonanz - zu kommunizieren
- den inneren Einklang zu finden, auch im größten Stress.

Im Seminar werden Sie kleine, fließende Bewegungen (Winning Moves) trainieren können, unterstützt von Musik, die unter die Haut geht, von Abba bis Rossini, alles wirkt, was das Herz berührt.

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Freitag, 24.02.2012, 19.00 - 21.15
Haneburg, Saal II, 10,00 Euro, 3 UStd.

5321152

Neu

## Ich mache es, ich schaffe es, es wird gelingen

**Tagesseminar**

Wenn Sie diese Überzeugung mit jeder Zelle Ihres Körpers fühlen können, dann befinden Sie sich in dem wunderbaren Zustand des inneren Einklangs, dem optimalen Zustand des menschlichen Nervensystems. Im inneren Einklang werden positive Gedanken stark wie Drahtseile und gleichzeitig kommen die guten Gefühle zurück. Selbstvertrauen und eine große Gelassenheit.

Wenn Sie mit Stressgefühlen, innerem Druck, Selbstzweifel, Ängsten u.a. zu tun haben, dann kann der innere Einklang der Wendepunkt sein. Denn mit der Kraft des inneren Einklangs gelingt vieles, was vorher schwer oder gar unmöglich erschien.

Der innere Einklang ist im Grunde eine besonders gelungene Form von Entspannung, und diese können Sie in diesem Seminar erlernen. Das Rossini-Programm basiert auf der bekannten Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson und erweitert diese mit emotionaler Musik und kleinen positiven Bewegungen: den Winning Moves.

Wie es funktioniert und wie Sie diesen neuen Mechanismus in Ihren speziellen, persönlichen Lebenssituationen anwenden können, dass erfahren und entwickeln Sie in diesem Seminar. Freuen Sie sich darauf!

Peter Bergholz, Dipl. Psychologe, Vorsitzender der Deutschen Liga für Angst- und Stresslösung
Samstag, 25.02.2012, 10.00 - 16.30
Haneburg, Saal II, 29,00 Euro, 8 UStd.

### Peter Bergholz

Inspiriert vor allem von den erstaunlichen Erkenntnissen der Hirnforschung hat Peter Bergholz die Winning Moves entwickelt und in vielfältigen Kontexten erprobt.

Er hat darüber zwei Bücher geschrieben:
Dein Bauch ist klüger als Du (zusammen mit Gerda Boyesen, Kreuz-Verlag) und Dynamisch Entspannen mit der Rossini-Methode (Trias Verlag).

Im Jahr 2012 erscheint bei GU sein neues Praxisbuch.

# Das Außenstellenprogramm - Bunde

### Außenstellen der VHS Leer e.V.

**Unsere elf Außenstellen spielen seit jeher eine wichtige Rolle. Sie haben den direkten Kontakt zu den Bürger/innen in der Fläche und können so bedarfsgerecht das VHS-Programm vor Ort planen.**

**Dank des ehrenamtlichen Engagements der Außenstellenleiter/innen finden knapp 35 Prozent unserer Kurse in den Außenstellen statt.**

**In folgenden Kommunen sind wir mit einer Außenstelle vertreten:**

- Borkum
- Bunde
- Hesel
- Jemgum
- Jümme
- Moormerland
- Ostrhauderfehn
- Rhauderfehn
- Uplengen
- Weener
- Westoverledingen

**Haben Sie Anregungen oder Ideen für einen Kurs, so wenden Sie sich direkt an Ihre Außenstelle .**

## Bunde

**Außenstellenleiter:**

**Jan-Martin Donker**
**Kreuzstr. 17**
**26831 Bunde**
**Tel.: privat 04953 7146**
**E-Mail:**
**vhs-bunde@ewetel.net**

**Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, beim Außenstellenleiter, telefonisch ab 17.00 oder schriftlich.**

**Die Kursteilnehmer/innen in der Grundschule Bunde können den Schulhof als Parkplatz nutzen.**

**Die Einfahrt befindet sich im Kirchring (neben Schlachterei Thieke). Die Grundschule kann nur vom Schulhof aus betreten werden.**

## Bunde

**7212670**

### Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

**Vortrag**

Es sollte schon zur rechten Zeit vorgesorgt werden, damit nicht Fremde auch gegen den Willen des Betroffenen Entscheidungen über sein Schicksal, Leben und Sterben treffen.

Diese Veranstaltung soll über die Rechtslage informieren und praktische, nachvollziehbare Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen geben, damit, falls ein solcher Fall einmal eintritt, der Wille des Betroffenen auch entsprechende Berücksichtigung findet.

Klaus-Dieter Vehring, Rechtsanwalt und Notar
Freitag, 23.03.2012, 20.00
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

**Anmeldung erforderlich!**

**7234671**

### Stricken mit der Strickmaschine

In diesem Wochenendkurs können unter kompetenter Leitung größere Projekte mit der Strickmaschine gefertigt werden (zum Beispiel Pullover mit Zopfmuster oder ähnliches). Besondere Wünsche können bei der Anmeldung besprochen werden.

Renate Timmermann
Freitag, 02.03.2012, 14.00 - 17.00
Samstag, 03.03.2012, 09.30 - 16.00
Bunde, Grundschule
26,40 Euro, 12 UStd.

**Anmeldungen bitte bei der Dozentin unter Tel. 04953/6992.**

## Boen

**7234685**

### Motive ohne Grenzen - Arbeiten mit Kupfer

Mit Hammer, Zange, Meißel und Schere sollen Bilder, Horoskope oder andere Ideen in Kupfer eingearbeitet werden.

Unter kundiger Anleitung lernen auch Sie ein ungewöhnliches und anspruchsvolles Hobby zu betreiben.

Amador Cicuendez Sepulveda, Künstler
Mittwoch, 22.02.2012, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Mehrzweckraum Boen, Boenster Hauptstr. 18
17,60 Euro + 10,00 Euro Materialkosten, 8 UStd.

**7212671**

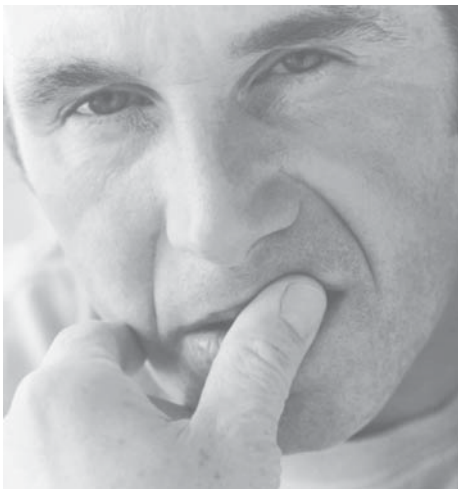
### Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)?

**Vortrag**

**- in Kooperation mit der Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung -**

Wann kann ich in Altersrente gehen? Welche Abschläge muss ich ggf. hinnehmen? Welche Anspruchsvoraussetzungen muss ich erfüllen? Wie wirkt sich die Rente mit 67 aus? All diese Fragen sollen in diesem Vortrag geklärt werden!

Mittwoch, 14.03.2012, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
Gebührenfrei



7234673
## Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Neu

Sie haben eine Nähmaschine und trauen sich nicht, ein Kleidungsstück zu nähen. In diesem Kurs wird es Ihnen unter fachkundiger Anleitung gezeigt. Nach einfachen Schnitten, nähen Sie nach Ihrem Geschmack, schöne Kleidungsstücke. Der erste Abend dient nur der Planung, Materialbesprechung und Nähen der ersten geraden Nähte an Ihrer Maschine.

Heike Vohs
Mittwoch, 15.02.2012, 19.30 - 21.00, 5 Abende
Bunde, Grundschule
22,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte Nähmaschine mit Verlängerungskabel, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und Maßband mitbringen.**

7234674
## Kranzbinden, Sträuße und Gestecke leicht gemacht

Es sollen Gestecke, Sträuße und Kränze gefertigt werden. Zudem werden floristische Tipps und Trends vermittelt und gezeigt.

Inge Adler
Donnerstag, 15.03.2012, 19.00 - 21.30
Bunde, Grundschule
10,00 Euro + Materialkosten, 3,3 UStd.

**Bitte Rosenschere und Bindedraht mitbringen.**

**Abmeldetermin: 08.03.2012.**

7235650
## Irischer Tanz - Workshop

Irischer Tanz bedeutet Lebensfreude! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen auf den Spuren der großen, erfolgreichen Tanzshows „Riverdance“ und „Lord of the Dance“ irische Geselligkeit, Leichtigkeit und Einfachheit zu erfahren!

An diesem Wochenende werden wir einen sogenannten Céilí erlernen, wie er auch in irischen Pubs getanzt wird. Wenn Interesse besteht, gibt es zusätzlich eine Einführung ins Steppen.

Maria Kösters
Freitag, 20.04.2012, 20.00 - 21.30

Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 14.00
Bunde, Turnhalle Friedensweg
20,00 Euro, 7,3 UStd.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, evtl. Schuhe mit harter Sohle, Mineralwasser.**

7235670
## Salsakurs für Anfänger/innen

**Lateinamerikanischer Paartanz**

Erlernt werden in diesem Kurs die Grundlagen für das Tanzen von Kubanischer Salsa und Merengue nach karibischen Rhythmen. Ein Kurs für alle, die Spaß am Tanz und an der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik haben. Dieser Kurs richtet sich nicht nur ausschließlich an Paare; er ist für alle gedacht, egal ob männlich oder weiblich.

Tanja und Olaf Neumann
Montag, 27.02.2012, 19.00 - 20.00, 10 Abende
Bunde, Blinke 1, Hotel zur Blinke (Tanzsaal)
39,00 Euro, 13,3 UStd.

7241670
## A1 Deutsch für Ausländer/innen Eingangsstufe 1

**für Anfänger/innen**

Für Ausländer/innen, die sich in der Gemeinde niedergelassen haben, und andere Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen sich in häufig vorkommenden alltäglichen Situationen zu verständigen. Behördengänge, Kaufgespräche, Begrüßung, Restaurantbestellungen usw..

Brigitte de Buhr
Donnerstag, 23.02.2012, 17.00 - 18.30,
10 Nachmittage
Bunde, Grundschule
44,00 Euro, 20 UStd.

### Einstufungstest Online

Nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung im Internet.

Auf www.vhs-leer.de finden Sie unter Service/Sprachberatung/ Sprachtest zur Selbsteinschätzung einen Sprachtest

7247670
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Taal vitaal**

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache vermittelt.

Herman S.J. Zandt
Dienstag, 21.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Bunde, Grundschule
66,00 Euro, 30 UStd.

7247671
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

**Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Taal vitaal**

Hierbei geht es um erweiterte Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Herman S.J. Zandt
Donnerstag, 23.02.2012, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Bunde, Grundschule
66,00 Euro, 30 UStd.

7247672
## A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

**Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Taal vitaal**

Erweiterte Kenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Herman S.J. Zandt
Donnerstag, 23.02.2012, 18.00 - 19.30,
15 Abende
Bunde, Grundschule
66,00 Euro, 30 UStd.

7263670
## EDV mit Muße in Bunde

**für Senior/innen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Umgang mit dem Computer noch unerfahren sind und gerne einen Einstieg wagen wollen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles wird verständlich erklärt. Die Anwendungsprogramme Word und Excel werden Anfänger/innen bekannt gemacht.

Jan-Martin Donker
Samstag, 03.03.2012, 14.00 - 17.00,
4 Nachmittage
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
44,00 Euro, 16 UStd.

www.vhs-leer.de

7265670
## Textverarbeitung Word für Schule, Ausbildung und Beruf

**Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

- Texte erstellen, speichern, öffnen und formatieren
- Texte markieren, überschreiben
- einen eigenen Briefbogen entwerfen
- Grafiken in Texte einfügen

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 15.02.2012, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
34,00 Euro, 12 UStd.

7265675
## Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes.

Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

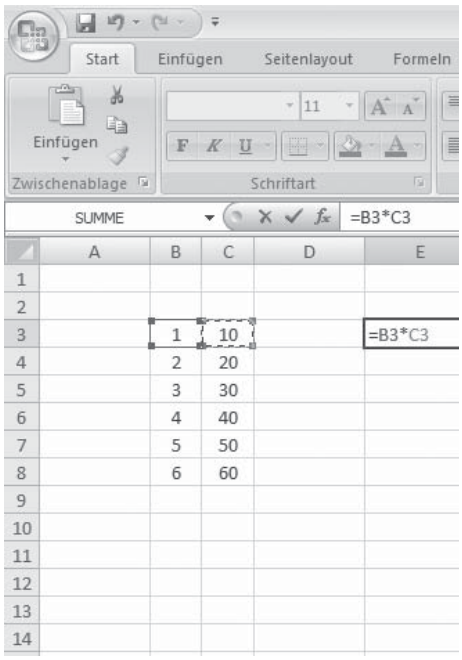
Annegret Behrens
Mittwoch, 15.02.2012, 18.00 - 19.30, 14 Abende
Bunde, Grundschule
78,40 Euro, 28 UStd.

**Anmeldung erforderlich, da nur 12 Plätze zu Verfügung stehen!**

### Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.




7266670
## Tabellenkalkulation Excel für Schule, Ausbildung und Beruf

**Für Anfänger/innen mit geringen EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet und dargestellt. Sie können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen.

Jan-Martin Donker
Dienstag, 06.03.2012, 19.30 - 21.00,
5 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
29,00 Euro, 10 UStd.

7267670
## PowerPoint-Präsentationen für Schule, Ausbildung und Beruf, aber auch für Hochzeiten und andere Feierlichkeiten

**Für Anfänger/innen m it geringen EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Powerpoint-Präsentation werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.

- Grundlegende Techniken
- Cliparts oder Diagramme einfügen
- Folienübergänge und Animationen

Jan-Martin Donker
Mittwoch, 18.04.2012, 19.30 - 21.00,
3 Abende
Bunde, Grundschule, EDV-Raum
22,00 Euro, 6 UStd.

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7272671
## Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.

Matthias Züll,
Diplom-Oecotrophologe, Ernährungsberater
Montag, 27.02.2012, 19.00 - 22.00, 4 Abende
Bunde, Oberschule
35,20 Euro + Lebensmittelgeld, 16 UStd.

**An- u. Abmeldeschluss: 22.02.2012.**

7274710
## Schmink und Stylingstipps für den Sommer - ein schönes Äußeres

In der heutigen Gesellschaft spielt das Aussehen eine immer größere Rolle. Sicher haben Sie auch schon bemerkt, dass man es weitaus einfacher im Leben hat wenn man ein gepflegtes Äußeres hat. In diesem Kurs finden Sie Tipps zum eigenen Styling sowie individuelle Kosmetikberatung.

Tanja Röskens, Friseurmeisterin
Dienstag, 08.05.2012, 20.00 - 21.30, 2 Abende
Bunde, Grundschule
8,80 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.

7281650
## Entspannung und Stressbewältigung am Vormittag

**für Frauen**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit sich vom Alltagsstress zu entspannen, Ruhe zu erfahren und Kraft zu schöpfen. Wir erleben sanfte Bewegungen, Atem- u. Energiearbeit, versch. Entspannungstechniken und biodynamische Massagen (Gerda Boyesen). Die Massagen werden im Sitzen oder Liegen durch die Bekleidung hindurch ausgeübt und wirken wohltuend und entspannend auf den gesamten Organismus. Sie fördern die Durchblutung und sind hilfreich die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Anspannungen und Blockaden im Körper zu lösen.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft f. d. Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT © (Heilende Kräfte im Tanz)
Dienstag, 10.01.2012, 09.30 - 10.30,
4 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
12,80 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke und Kissen mitbringen.**

7282675

## Handreflexzonenmassage Workshop

Neu

Von einer Fußreflexzonenmassage haben die meisten schon gehört, aber was für die Füße gilt, gilt auch für die Hände. Genau wie bei den Füßen, so liegen auch auf den Händen verteilt sogenannte Reflexzonen, über die sich Organe oder Organsysteme beeinflussen lassen.

Durch die Handreflexzonenmassage können die körpereigenen Selbstheilungsprozesse unterstützt werden. Zudem wird die Durchblutung des Körpers , sowie die Entgiftung und Entschlackung des Körpers angeregt.

Die Handreflexzonen-Massage ist eine einfache, leicht erlernbare und natürliche Behandlungsmethode, sie regt die inneren Selbstheilungskräfte an und trägt zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden des Menschen bei.

Lernen Sie, diese Hilfe der Natur zu nutzen.

Birgit Gabriel, Heilpraktikerin
Mittwoch, 15.02.2012, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
19,20 Euro, 8 UStd.

7284670

## Fit und Gesund mit Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt. Hier werden beim sanften Training im Wasser verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Barbara Krakau, Bademeisterin
Bunde, Mölenland-Bad

7284670

**Kurs I**
Montag, 23.01.2012, 16.00 - 17.00,
5 Nachmittage
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284671

**Kurs II**
Montag, 23.01.2012, 17.00 - 18.00,
5 Nachmittage
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284672

**Kurs III**
Montag, 02.04.2012, 16.00 - 17.00,
4 Nachmittage
24,00 Euro, 5,3 UStd.

7284673

**Kurs IV**
Montag, 02.04.2012, 17.00 - 18.00,
4 Nachmittage
24,00 Euro, 5,3 UStd.

7284674

## VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter/ Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Brigitte Penning, Bewegungsfachkraft für den Gesundheitssport; Tanzpädagogin HKiT
Dienstag, 14.02.2012, 09.30 - 10.30,
12 Vormittage
Bunde, Turnhalle Friedensweg
38,40 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

7284680

## Fitness-Mix

In einem Mix aus Aerobic, Dance und Step entsteht ein Ganzkörper- und Ergänzungstraining für alle, die sich fit halten wollen. Der Fitness-Mix besteht aus den Elementen: Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.

Marion Ruiter, Übungsleiterin
Dienstag, 21.02.2012, 18.00 - 19.00, 10 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
32,00 Euro, 13,3 UStd.

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

7284681

## Bauch-Beine-Po Figurtraining

In diesem Kurs wird etwas für die gesamte Muskulatur getan, vor allem für die Bauchmuskeln. Durch Konditions- und Kreislauftraining steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Marion Ruiter, Übungsleiterin
Dienstag, 21.02.2012, 19.00 - 20.00, 10 Abende
Bunde, Turnhalle Friedensweg
32,00 Euro, 13,3 UStd.

Neu

7294650

## Homöopathische Hausapotheke für Kinder

**Vortag**

Dr. Samuel Hahnemann erfand eine sanfte, doch sehr wirksame Therapie, die Homöopathie, um Krankheiten zu heilen. Unsere Kinder erkranken häufig an Erkältungen, Ohren- und Halsschmerzen etc.. Mit den homöopathischen Mitteln hat er eine wundervolle Möglichkeit geschaffen, die Kinder in der Heilung zu unterstützen und zu begleiten. Im Vortrag wird die Homöopathie und ihre Wirkungsweise kurz erklärt, dann folgen die Mittel der Hausapotheke in ihrer Anwendung und Wirkung

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 21.45
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro,

7294671

## Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätssyndrom

**Vortrag**

Sind Sie als Eltern eines AD(H)S betroffenen Kindes immer überfordert?

Strapaziert das auffällige Verhalten Ihres Kindes Ihre Toleranz?

Hören Sie oft den Vorwurf, ihr Kind nicht richtig erziehen zu können?

Stehen Sie immer wieder ratlos vor ungelösten Problemen in der Familie, im Kindergarten oder in

der Schule?

Hat das Alles oft Ihre Grenzen erreicht?

In diesem Vortrag werden Informationen zu AD(H)S und dem gesamten Spannungsfeld vermittelt und Anregungen zum Umgang gegeben.

Manuela Schleußner,
ausgebildete Entspannungstrainerin
Dienstag, 15.05.2012, 19.30
Bunde, Graf-Ulrich-Str. 40/Ecke Boenster Str.,
Praxis Manuela Schleußner
6,00 Euro

7294672
### Schüssler Salze - Salze des Lebens

**Vortag**

Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821 bis 1898) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe (anorganische Stoffe) im Körper zurückzuführen und durch systematische Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind. Schüßler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll und schnell zu helfen.

Dieser Abend verschafft einen Einblick in die Selbsthilfe mit Mineralstoffen, mit Hilfe derer Alltagsbeschwerden von Erwachsenen und Kindern selbst behandelt werden können.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Donnerstag, 08.03.2012, 19.30
Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage
6,00 Euro

Neu

7294675
### Abnehmen mit Hilfe der Naturheilkunde

**Vortrag**

Übergewicht ist gerade jetzt nach den Feiertagen für viele ein Problem, doch die Natur bietet zahlreiche Hilfe, um den überflüssigen Pfunden zu Leibe zu rücken.

Warum halten viele Diäten nicht das, was sie versprechen? Muss man tatsächlich hungern, um abzunehmen? Diese und viele andere Fragen werden thematisiert. Es werden Alternativen aufgezeigt und Sie erhalten ein paar Tipps um, den Absprung aus dem Diätenwahn zu wagen. Schüsslersalze und Co. bringen den Stoffwechsel wieder auf Trapp. Teesorten, die die Verbrennung ankurbeln, und Mineralien, die den Heißhunger auf Süßes bremsen, hält die Natur für Sie bereit.

Birgit Gabriel, Heilpraktikerin
Mittwoch, 14.03.2012, 19.30
Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs
6,00 Euro

**Anmeldung bis zum 02.03.2012 erforderlich.**


## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß“**

für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.


# Wymeer

7283651
### Qigong

QiGong ist wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet mit/an den Energien arbeiten. Durch leicht zu erlernende Körperbewegungen bzw. Bewegungsabläufe in Verbindung mit der Atmung wird der Qi-Fluss in den Energiebahnen angeregt. Im Bewusstsein sind wir gleichzeitig bei der Atmung und in der Übung.

Gerade in der heutigen Zeit mit ihren vielen Zivilisationskrankheiten kann QiGong den Körper und Geist vorbeugend stärken, ausgleichen und stabilisieren und gegen andere schädliche Einflüsse wappnen. Bei regelmäßigem Üben können wir schon bald feststellen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit steigert, wir zu größerer Gelassenheit und tiefer Entspannung kommen.

Jochen Kowalski, .
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.00, 17 Abende
Weitere Termine: 14.02., 28.02.,06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 24.04. 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06. und 03.07.2012.
Wymeerster Hauptstraße 57, Wymeer
75,50 Euro, 22,7 UStd.

**Maximal 9 Teilnehmer/innen.**

TREFF vhs PUNKT

7283652
### Yoga

An diesem Yoga-Kurs können alle Menschen - Geübte und Interessierte ohne Erfahrung - teilnehmen, es gibt keine Einschränkungen oder Voraussetzungen.

Die Asanas (Körperhaltungen) werden in Verbindung mit der Atmung angeleitet und durchgeführt, dabei werden individuelle Freiräume gelassen, weil jeder Körper eine individuelle Konstitution hat. So machen wir zusammen zwar dieselbe Übung, aber jede/r im eigenen Vermögen.

Diese Form des Hatha-Yoga ist Vini -Yoga. Sie stärkt u. a. die Rückenmuskulatur. Während der Übungszeit richten wir den Geist auf die Atmung und den Körper und bringen Körper und Geist dadurch zur Ruhe.

Jochen Kowalski,
Dienstag, 07.02.2012, 19.15 - 20.00, 17 Abende
Weitere Termine: 14.02., 28.02.,06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 24.04. 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06. und 03.07.2012.
Wymeerster Hauptstraße 57, Wymeer
55,25 Euro, 17 UStd.

**Maximal 7 Teilnehmer/innen.**

7283654
### Atem- Kraftquelle unseres Lebens

Neu

Tiefes, bewusstes Atmen verbessert den Blutkreislauf, lindert Stress, verhilft zu mehr Ruhe und Gelassenheit, lindert darüber hinaus Atembeschwerden und fördert die Konzentration. Durch Einsatz bestimmter Atemübungen, einer bewussten Veränderung der Frequenz und Tiefe der Atmung können wir unsere körperliche und seelische Verfassung positiv beeinflussen. Im Kurs werden einfach zu erlernende Techniken vermittelt, die auch im Alltag gut integriert werden können. Wir kombinieren diese Techniken mit leichten Bewegungsübungen.

Eva-Maria Schlüter,
Supervisorin/Coach, Atemkursleiterin
Donnerstag, 01.03.2012, 18.30 - 20.00, 5 Abende
Wymeerster Hauptstraße 57, Wymeer
32,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.**

7284676
### VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik

Viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln, so dass viele Menschen immer häufiger an körperlichen Beschwerden, besonders Rückenbeschwerden, leiden.

Durch ein ausgewogenes Programm von Bewegungs- und Entspannungsübungen sollen fehlerhafte Verspannungen vermieden bzw. aufgehoben werden. So kann ein neues Haltungsgefühl entwickelt werden.

Die Übungen dienen:
- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/ Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- zur allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Annette Plettke, Übungsleiterin mit P-Lizenz in Haltung und Bewegung
Dienstag, 21.02.2012, 17.45 - 18.45,
10 Nachmittage
Wymeer, Turnhalle
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

**Außenstellenleiterin:**

**Anita Penning**
**Verwaltungsangestellte**
**Anschrift:**
**Volkshochschule Leer**
**Außenstelle Hesel**
**Postfach 11 01**
**26832 Hesel**

**Tel.: 04950 937793, ab 18.00**
**E-Mail: vhs-hesel@t-online.de**

**Anmeldungen schriftlich bei der Außenstellenleiterin.**

**7542692**
## B1 Englisch am Vormittag Mittelstufe

**Lehrbuch: Fairway 3, ab Lektion 1**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen mit erweiterten Grundkenntnissen .

Mittwoch, 08.02.2012, 10.15 - 11.30,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

**7542694**
## B2 Englisch am Vormittag Mittelstufe

**Weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Fairway Refresher B1**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/innen mit sehr guten Grundkenntnissen.

Mittwoch, 08.02.2012, 09.00 - 10.15,
12 Vormittage
Hesel, Villa Popken
44,00 Euro, 20 UStd.

**7547692**
## A2 Niederländisch Grundstufe 2

**Voor deelnemers met basiskennis**
**leerboek: „Nederlands in actie“**
**Klett Verlag ISBN 978 90 469 0134 2**

In deze cursus wordt de voorhandene kennis verdiept en het actieve spreken en het schrijven bevorderd. ( Wie de „draad“ weer op wil nemen is natuurlijk van harte welkom ! )

Roelof Lamein
Dinsdag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00, 13 avonden
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
57,20 Euro, 26 lesuren

**7547694**
## A2 Niederländisch Grundstufe 4

**Voor cursisten met goede basiskennis**
**leerboek: „Nederlands in actie“ (vanaf thema 7)**
**Klett Verlag ISBN 978 90 469 0134 2**

Een vervolgcursus (ook voor anderen met goede basiskennis NL) waarin de voorhandene kennis en vaardigheden worden verdiept.

Roelof Lamein
Dinsdag, 07.02.2012, 20.00 - 21.30, 13 avonden
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
57,20 Euro, 26 lesuren

**7521690**
## Mobil, aber sicher

**Vortrag**

Ein Programm für Verkehrsteilnehmer/innen über 50, entwickelt vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat und zugeschnitten für alle, die möglichst lange ihre Mobilität im Straßenverkehr erhalten wollen. Der Inhalt des Programms ist sozusagen ein Weiterbildungsangebot für Autofahrer/innen, die ihren Führerschein bereits vor Jahrzehnten erhalten haben. Inhalt des Seminars sind Fragen zur Technik im PKW und neue Verkehrsvorschriften. Angesprochen werden auch gesundheitliche Einschränkungen im Zusammenhang mit der Verkehrsteilnahme.

Heiko Müller
Dienstag, 17.04.2012, 19.30 - 21.45
Hesel, Villa Popken
3,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich!**

**7534690**
## Floristisches zum Frühjahr

In diesem Kurs erarbeiten wir uns Werkstücke, passend zur Jahreszeit. Ein schöner Türkranz, ein Gesteck oder ein kleines selbst gefertigtes Mitbringsel erfreut jede/n. Wir beginnen im Februar und arbeiten uns bis ins späte Frühjahr vor.

Claudia Schmidt, Floristin
Montag, 13.02.2012, 19.00 - 21.00
Montag, 12.03.2012, 19.00 - 21.00
Montag, 23.04.2012, 19.00 - 21.00
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
22,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 8 UStd.

**Material wird von der Dozentin mitgebracht und am jeweiligen Kurstag abgerechnet. Mitzubringen sind falls vorhanden: Klebepistole, Rosenschere und Haushaltsmesser.**

**An-/Abmeldeschluss 06.02.2012.**

pixelio.de - Miroslaw

**7534692**
## Frühlingszeit - Bastelzeit

Der Frühling weckt wieder Lust auf etwas Neues. Lassen Sie sich anstecken! Wie wäre es mit einer Hasendeko aus Holz die im Haus oder vor der Tür zum Blickfang wird? Oder doch lieber mal ein etwas anderer Osterkranz in Form eines Korbes?

Heidi Tempel
Montag, 05.03.2012, 19.00 - 21.30, 2 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
18,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten, 6,7 UStd.

**Mitzubringen: großen Pinsel, Schere, Kaffeetasse, Tontopf 4,5 oder 5,5 cm Durchmesser**

**An-/Abmeldeschluss 27.02.2012**

**7534693**
## Rustikale Gartendeko im Landhausstil

Lockt es Sie schon wieder in den Garten? Bevor es aber richtig losgeht nutzen Sie die Zeit doch ein paar tolle Gartendekorationen selbst herzustellen. Ein rustikales Holzbrett mit kleinen Tontöpfen wird genauso zum Blickfang wie ein Holzgärtner der im Garten eine gute Figur macht. Am zweiten Abend wollen wir eine Fußmatte zu einer Tasche umgestalten in der die ersten Sommerblumen ein Zuhause finden.

Heidi Tempel
Donnerstag, 03.05.2012 + 10.05.2012,
19.00 - 21.30, 2 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
18,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten, 6,7 UStd.

**Mitzubringen: Borstenmalerpinsel, Schere, etwas Schmirgelpapier, 2x Tontopf 4,5 oder 5,5 cm Durchmesser, Kaffeetasse für die Pause.**

**An-/Abmeldeschluss 23.04.2012.**

**7534695**
## Österliches Filzen

Das Filzen ist eine der ältesten Handwerkskünste, die wieder sehr modern ist. Wollflocken werden durch Einwirkung von Seifenlauge, Wärme und Reibung zu einem festen, unzerreißbaren Stoff verfilzt. Es können verschiedene Objekte erstellt werden, wie z.B. Tischdekorationen, Windlichter, Blütendekorationen für den nahenden Frühling, Osterdekorationen und andere schöne Dinge zum Verschenken oder zum eigenen Gebrauch.

Ingeborg Kaiser, gelernte Schriftsetzerin
Mittwoch, 29.02.2012, 19.00 - 21.30, 3 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule «Kloster Barthe»
22,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10 UStd.

**Bitte bringen Sie zwei alte Handtücher mit.**

7535690
## Noten und ihre Bedeutung

Neu

**für Anfänger/innen**

Egal, ob Gesangsverein, Posaunenchor oder ob Sie ein Instrument erlernen möchten, Noten sind ein Muss. In diesem Kurs lernen Sie Notenlesen, ihre Bedeutung und musikalische Zeichen.

Joachim Hölscher, Musiker
Montag, 06.02.2012, 18.30 - 19.30, 3 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
10,00 Euro, 4 UStd.

7535691
## Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs braucht man keine Vorkenntnisse. Wir lernen Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Notenmaterial und Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Montag, 06.02.2012, 16.30 - 18.00,
6 Nachmittage
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
28,80 Euro, 12 UStd.

7535692
## Keyboardunterricht für Kinder und Jugendliche – Folgekurs

Dieser Kurs ist für Kinder und Jugendliche mit Vorkenntnissen aus dem 1. Kurs. Auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Notenmaterial und Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Montag, 19.03.2012, 16.30 - 18.00, 6 Nachmittage
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
28,80 Euro, 12 UStd.

7535694
## Keyboardunterricht für Erwachsene

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Notenmaterial und Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Montag, 06.02.2012, 19.45 - 21.15, 6 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule «Kloster Barthe»
26,40 Euro, 12 UStd.

7535696
## Keyboardunterricht für Erwachsene - Folgekurs

Dieser Kurs ist für Erwachsene mit Vorkenntnissen aus dem 1. Kurs. Auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Notenmaterial und Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Montag, 19.03.2012, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule «Kloster Barthe»
26,40 Euro, 12 UStd.

Neu

7541690
## De völ fraagt, warrt wies

**Vortrag**

Ok wi könen vanavend wies worden. Well kennt noch all de oll Spreekwoorden? Uns Grootollen hadden för elke Gelegenheid woll ‚n Spreekwoord bi d‘ Hand.

Een kört Spreekwoord seggt faak völ mehr as lange Reden. Spreekwoorden gifft dat, as Bladen an d› Boom. Ik hebb en Utwahl truffen ut haast alle Berieken van ‹t Leven.

Wi willen uns neet blot mit Spreekwoorden befaten, sünnern ok mit Namen van Planten, Blömen.

Well weet noch, wat en Pannkooksblöm is? Wi proten woll Platt, aver de Namen daarvan sünd menigmaal vergeten. Ook daaröver sölen wi dat vanavend hebben.

Mesterske Herma Harms
Fredag, 16. Märt 2012, 19.00 - 21.15
Hesel, Villa Popken
10,00 Euro

7563680
## Facebook und Co. - kein Buch mit sieben Siegeln

Neu

Soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter spalten die Gesellschaft. Zum einen steigen täglich die Nutzerzahlen, zum anderen gibt es auch fast täglich Meldungen über die Gefahren und Sicherheitsrisiken.

In dieser Veranstaltung wird über den Umgang mit und Nutzen von Facebook und Twitter informiert, aber auch auf (mögliche) Gefahren hingewiesen und ein kritischer Blick hinter die Kulissen gewagt.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse im Umgang mit dem Internet.

Anita Berghaus, Diplom-Volkswirtin
Mittwoch, 18.04.2012, 19.00 - 21.15
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
7,50 Euro, 3 UStd.

Neu

7563681
## Facebook und Co. - erfolgreich für den Betrieb nutzen

Social-Media-Plattformen wie Facebook gewinnen auch für geschäftliche Zwecke immer größere Bedeutung. In diesem Seminar lernen sie kompakt, verständlich und praxisnah Ihr Unternehmen in facebook zu präsentieren, Netzwerke aufzubauen und zu pflegen und den Risiken zu begegnen.

Anita Berghaus, Diplom-Volkswirtin
Mittwoch, 25.04.2012, 19.00 - 21.15
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
7,50 Euro, 3 UStd.

facebook
Suche
VHS Leer - Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Gemeinnützige Organisation · Leer · Info bearbeiten
Pinnwand
Verborgene Beiträge
Info
Aktivitäten von Freunden (...
Statistiken
Fotos
Veranstaltungen
Notizen
Links
BEARBEITEN
Info Bearbeiten
Mit über 20.000 Teilnehmer/innen, mehr als 1.500 Veranstaltungen und rund 3...
Mehr
157
gefällt das
15
Pinnwand VHS Leer - Volkshochschul... · Alle (Neueste Beiträge)
Teilen: Beitrag Foto Link
Schreib etwas ...
VHS Leer - Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Jetzt sind wir gerade im Pazifik und warten auf unser Essen (im Rahmen unserer Weihnachtsfeier). Schönen Abend noch.
Gefällt mir nicht mehr · Kommentieren · Teilen · Gestern um 19:00 via Handy ·
Dir, Sebastian Schatz und 3 anderen gefällt das.
Alle 5 Kommentare anzeigen
SonntagsReport GmbH & Co. KG Guten Hunger! /nic
vor 11 Stunden · Gefällt mir
VHS Leer - Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. Dankeschön. Es war ein lustiger Abend mit dem fast schon traditionellen Schrottwichteln als Highlight. Immer wieder erstaunlich, was man so alles auf dem Dachboden finden kann...
vor 6 Stunden · Gefällt mir · 1

## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule). Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers, Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

**7563690**

### Computer-Einführungskurs für Frauen

Er ist im heutigen (Berufs-) Leben nicht mehr wegzudenken: der PC.

In „geschützter" Umgebung werden Frauen die Grundkenntnisse vermittelt:

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word, Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Terminplaner Outlook, Grundlagen Internet/ E-Mail
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 06.02.2012, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

**Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**7563694**

### Computer-Einführungskurs

Wer sich bisher kaum für Computer interessiert hat, kann hier ohne Leistungsdruck mitmachen:

- Bestandteile und Handhabung des Computers
- Betriebssystem Windows XP
- Schreibprogramm Word, Tabellenprogramm Excel
- Präsentationssoftware Power Point
- Grundlagen Internet/ E-Mail, Terminplaner Outlook
- digitale Fotobearbeitung

Günter Zierleyn
Montag, 06.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

**Keine Grundkenntnisse erforderlich.**

**7563696**

### Computer-Aufbaukurs

Alle, die Grundkenntnisse im Einführungskurs gesammelt haben oder sich schon so fit fühlen, können hier weiterführende Informationen erhalten:

- Tabellen, Serienbriefe u. a. in Word
- Rechnen und grafische Darstellung in Excel
- Nutzung von Outlook
- Bildverarbeitung mit Microsoft Picture lt
- Kombinationsmöglichkeiten der Programme (OLE)
- Anwendung des Internets als Informationsquelle
- weitere Themen nach Absprache

Günter Zierleyn
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
50,00 Euro, 20 UStd.

**Rückfragen beim Kursleiter, Tel.: 0491 4541864 oder E-Mail guenter.zierleyn@ewetel.net**

**7574690**

### Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung

Ein harmonisches Äußeres ist heute für den beruflichen und privaten Erfolg unerlässlich. Es unterstreicht Ihre fachliche Kompetenz und gibt Ihnen eine gewinnende und überzeugende Ausstrahlung. Die Typberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind und welche Stilrichtung besonders gut zu Ihnen passt. Kleidung, Brille, Schmuck und vieles mehr werden in die Beratung mit einbezogen.

Ein Aufbaukurs „Das perfekte Make-up" findet am 09.06.2012 statt.

Ingrid Buschmeier,
Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 26.05.2012, 12.00 - 17.15
Hesel, Villa Popken
15,40 Euro + Materialkosten 2,50 Euro, 7 UStd.

**Bitte bringen Sie einen Handspiegel und etwas zu Trinken mit. Es werden keine Pausen gemacht! Die Teilnehmer/innen haben natürlich Zeit zwischendurch etwas zu trinken.**

**7574692**

### Das perfekte Make-up

Einfach, natürlich und vollendend

Jede Frau sollte sich in ihrer Haut wohlfühlen. In diesem Seminar erhalten Sie eine ausführliche Beratung hinsichtlich Hautpflege und Make-up. Nach einer Hautbestimmung erhalten Sie eine entsprechende Pflegeanleitung. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Gesicht mit einem natürlichen und unkomplizierten Make-up richtig zu betonen, ohne „angemalt" auszusehen. Es können verschiedene Make-up-Variationen ausprobiert werden, z. B. Tages-, Abend- oder Gala - Make-up.

Ingrid Buschmeier,
Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 09.06.2012, 12.00 - 17.15
Hesel, Villa Popken
15,40 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 7 UStd.

**Bitte mitbringen: Stellspiegel, Stirnband, Ihre eigenen Schminksachen, evtl. Pinsel (falls vorhanden) und etwas zu trinken.**

**Es werden keine Pausen gemacht! Die Teilnehmer/innen haben natürlich Zeit zwischendurch etwas zu trinken.**

### Yoga

Immer mehr Menschen leiden in unserer hektischen Zeit unter dem alltäglichen Stress. Sie werden immer nervöser und unzufriedener. Verspannungen treten auf, die durch körperliche Fehlbelastungen verstärkt werden. Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Durchblutungs- und Schlafstörungen sind die Folge.

Hatha-Yoga, mit seiner harmonisierenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele hilft Verspannungen abzubauen, die innere Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden und körperliche Elastizität und Vitalität aufzubauen und zu erhalten.

Anna Bergner, Yoga-Lehrerin
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe"
44,00 Euro, 20 UStd.,

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.**

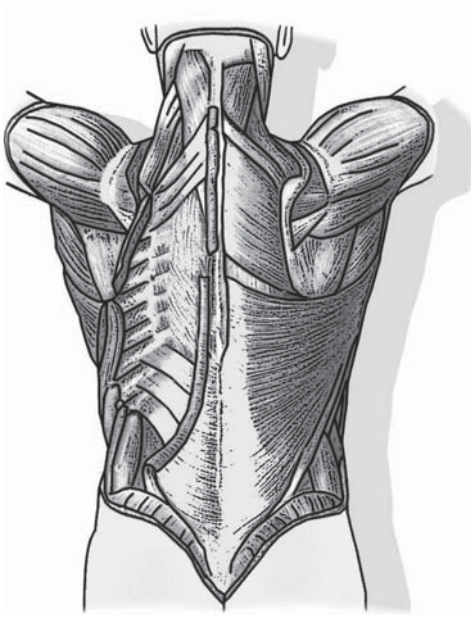
**Anmeldung bei der Kursleiterin Tel.: 04946 1221.**

**7583697**

**Kurs I**
Dienstag, 14.02.2012, 18.00 - 19.30,
10 Abende

**7583698**

**Kurs II**
Dienstag, 14.02.2012, 20.00 - 21.30,
10 Abende



7584690

## Den Rücken stärken

Wenn auch Sie in Ihren Alltag Zeit für Fitness und Wohlbefinden einplanen möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Bewegung bringt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Schwung. Zusammen mit Gleichgesinnten lernen Sie, wie Sie auf einfachem sanften Weg zu Beweglichkeit gelangen!

Wir werden Kräftigungs- und Dehnungsübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für mehr Haltungsbewusstsein erlernen.

Verschiedene Entspannungsformen runden das Programm für ein gutes Lebensgefühl ab.

Insa Weelborg, Übungsleiterin C Kurs, Gesundheitsberaterin
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte leichte Sportkleidung und dicke Matte mitbringen.**

**Anmeldung nur bei der Kursleiterin**
**Tel.: 04956 2601.**

7584690

### Kurs I

Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.00,
10 Abende

7584691

### Kurs II

Mittwoch, 08.02.2012, 19.15 - 20.15,
10 Abende

7584692

### Kurs III

Montag, ab 06.02.2012, 18.30 - 19.30,
10 Abende

7584694

## Bauch - Beine - Po - Gymnastik für „Starke Frauen“

Wollen Sie in Ihren Alltag mehr Fitness und Wohlbefinden integrieren? Ja? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Durch gezielte Übungen für „Bauch, Beine und Po“ steigern wir unsere Kondition, Koordination und fördern unsere Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert. Beginnen werden wir jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten.

In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen“. Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab. Danach können wir dann wieder gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Durch diesen Mix von An- und Entspannung des Körpers wird unsere Lebensqualität gesteigert und Sie können Ihre positive Lebenseinstellung neu für sich entdecken.

Insa Weelborg,
Übungsleiterin C Kurs, Gesundheitsberaterin
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte leichte Sportkleidung, Handtuch und dicke Matte mitbringen.**

**Anmeldung nur bei der Kursleiterin**
**Tel.: 04956 2601.**

7584694

### Kurs I

Montag, ab 06.02.2012, 19.45 - 20.45,
10 Abende

7584695

### Kurs II

Mittwoch, ab 08.02.2012, 20.20 - 21.20,
10 Abende

7584696

## Schwing Dich fit

Mit einem Schwungstab (Flexi Bar) trainieren wir unsere Ausdauer, Koordination und machen nebenbei auch noch Krafttraining. In einem Mix aus Übungen mit dem Schwungstab und Gymnastik auf der Matte wollen wir uns stärken und fit halten. Dadurch erreichen wir eine Sensibilisierung unseres Körpers und lernen wieder besser auf diesen zu achten. Außerdem können wir so auch einen Weg zur allgemeinen Gelassenheit und Entspannung kennen lernen.

Insa Weelborg,
Übungsleiterin C Kurs, Gesundheitsberaterin
Montag, 06.02.2012, 17.15 - 18.15, 6 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
19,50 Euro, 8 UStd.

**Ein Schwungstab kann bei der Kursleiterin gegen eine Leihgebühr von 8,00 Euro pro Kurs ausgeliehen werden. Bitte leichte Sportbekleidung und dicke Matte mitbringen.**

**Anmeldung nur bei der Kursleiterin**
**Tel.: 04956 2601.**

**Max. 7 Teilnehmer/innen**

**Anmeldeschluss: 23.01.2012.**

7594692

## Schüßlersalze - Salze des Lebens

**Vortrag**

Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821 bis 1898) wählte den Begriff „Biochemie“ für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe (anorganische Stoffe) im Körper zurückzuführen sind. Durch systematische Zufuhr der Schüßler-Salze kann man den Körper in die Lage versetzen, fehlende Mineralstoffe wieder aufzunehmen und damit wieder gesünder werden. Schüßler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll und schnell zu helfen.

Dieser Abend verschafft einen Einblick in die Selbsthilfe mit Schüßler-Salzen, mit deren Hilfe Alltagsbeschwerden von Erwachsenen und Kindern selbst behandelt werden können.

Eleonore Bölts, Heilpraktikerin
Dienstag, 14.02.2012, 19.30 - 21.45
Hesel, Villa Popken
6,00 Euro,

**Anmeldung erforderlich!**

**Außenstellenleiterin:**

**Inka Peil,**
**Dipl. Oecotrophologin**
**Hofstr. 13 a**
**26844 Jemgum**
**Tel.: 04958 910207**
**Fax: 04958 910208**
**E-Mail:**
**inka.peil@t-online.de**

**7712800**

## Frauen für Frauen

Neu

Frauen brauchen Unterstützung von Frauen. Im Alltag kann vieles einfacher werden, wenn man sicher ist, dass andere dieselben Herausforderungen zu bewältigen haben. Am besten, man redet darüber.

Zunächst wollen wir uns kennenlernen. Gesprächsthemen finden sich unter Frauen von selbst. Bringen Sie eine Bekannte oder Freundin mit, dann fällt der Einstieg leichter.

Johanna Venema, Diplom-Psychologin
Dienstag, 06.03.2012, 19.30 - 21.00, 10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
24,00 Euro, 20 UStd.

**Um Anmeldung bis zum 01.03.2012 wird gebeten.**

**7715800**

## Hundehalter/innentraining nonverbal

**für Hund und Halter/in**

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.

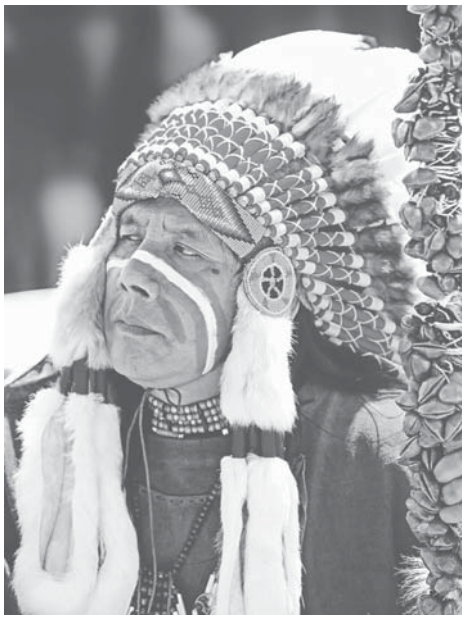
Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter/in. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.

Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Donnerstag, 07.06.2012, 17.30 - 19.00, 4 Termine
Jemgum, Hafen
20,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.**

**Voranmeldung bei der Außenstellenleiterin erbeten.**



**7726810**

## Einblicke in die Welt der Schamanen

Was ist Schamanismus? Es ist die gesammelte Erfahrung über viele Generationen Mensch, die die Heilkräfte der Natur, der Elemente, der Kräfte der Pflanzen, der Tier und der Mineralien wahrgenommen haben, und diese zum Wohle der Menschheit eingesetzt haben. Der Kurs behandelt den Einstieg in verschiedene Themen des Schamanismus. So geht es z. B. um die Kraft des Räucherns, wobei wir auch ein Räucherritual kennen lernen und durchführen möchten. Was sind Krafttiere und was Kraftplätze, und wie findet man diese. Was ist schamanisch Reisen und welche Rolle spielt die Trommel in diesem Zusammenhang.

Iris Peter, Meditationsleiterin/
Schamanische Energie Heilerin
Montag, 05.03.2012, 19.00 - 21.00, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
32,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, dickes Kissen zum Sitzen, bequeme Kleidung und dicke Socken.**

**7735502**

## HipHop & Videoclip - Dancing für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Dies ist ein optimaler Kurs für Kinder, die Spaß an Bewegung und Tanzen haben. Hier haben sie die Möglichkeit, ein wenig ins „HipHop & Videoclip - Dancing“ reinzuschnuppern. Es wird nach bekannten und aktuellen HipHop Hits getanzt. Die Choreographien und HipHop Elemente werden innerhalb der Kurslaufzeit mit Spaß zur aktuellen Musik von den Kindern einstudiert.

Claudia Erhardts
Donnerstag, 19.04.2012, 15.00 - 16.00,
10 Nachmittage
Jemgum, Turnhalle
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**7734631**

## Kindernähwerkstatt

Neu

Hier können Kinder richtig kreativ werden und das Nähen mit der Nähmaschine erlernen. An vier Nachmittagen sind rote Köpfe vor Aufregung und fertige Gebrauchsgegenstände garantiert.

Ilse Meyer
Donnerstag, 01.03.2012, 15.30 - 17.45,
4 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
28,80 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und Stoffreste (falls vorhanden) und eine Schere.**

**7735808**

## Afrikanisches Trommeln

**Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs bieten wir Anfänger/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen die Chance, ihre Kenntnisse aufzubauen und zu vertiefen. Der Dozent geht auf ihre jeweiligen Fähigkeiten ein und fördert diese. Spüren Sie den Rhythmus der afrikanischen Trommel in Ihrem Körper.

Mahamadi Dierks
Montag, 05.03.2012, 19.30 - 21.30, 6 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
38,40 Euro, 16 UStd.

**7741810**

## Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger/innen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr
Mittwoch, 07.03.2012, 18.30 - 20.00, 10 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
44,00 Euro, 20 UStd.

**7763810**

## Einführung in die Computerwelt

**für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse**

Kursinhalt:

- Starten und Beenden des Computers
- Erläuterung der PC-Hard- und Software
- Umgang mit der Maus
- Bildschirmoberfläche, Symbole
- Systemsteuerung, Arbeitsplatz
- Verwaltung von Dateien und Ordnern
- Tipps und Tricks

Ralf Klapproth
Dienstag, 06.03.2012, 19.15 - 21.30, 5 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
37,50 Euro, 15 UStd.

7764813
## Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter DOWNLOAD, usw.

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Dienstag, 08.05.2012, 19.15 - 21.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
30,00 Euro, 12 UStd.

7765813
## Tastschreiben am PC für Beruf und Ausbildung

Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Kursinhalt:

- Zehnfinger-Tastenschreiben
- Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes

Annegret Behrens
Montag, 05.03.2012, 16.00 - 17.30,
14 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
62,00 Euro, 28 UStd.

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7772505
## Kinderkochkurs „Kochmäuse auf dem Bauernhof“

**Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren**

Die Kochmäuse kochen und backen gemeinsam und probieren jede Menge aus. Die Kinder haben die Gelegenheit, sich einen landwirtschaftlichen Betrieb anzuschauen und können auch einmal gemeinsam die Tiere füttern. Außerdem wird innerhalb des Kochkurses ein eigenes Kochbuch erstellt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Stifte und Gummistiefel.

Daniela Hensmann,
Dozentin für Gesundheit/ Soziales
Mittwoch, 18.04.2012, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Bauernhof Hensmann, Critzumer Str. 5, Jemgum
28,80 Euro, 12 UStd.

**Anmeldeschluss: 12.04.2012.**

7772504
## Kinderkochkurs „Lüttje Pottkiekers“

**Kinder ab 7 Jahre.**

Für begeisterte Kinderköche geht der Kochspaß in Jemgum weiter. Ilse Meyer hat neue Rezepte für Kinder, die leicht nachkochbar sind und Kindern Spaß machen.

Ilse Meyer
Freitag, 10.02.2012, 16.00 - 17.30, 4 Nachmittage
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
19,20 Euro, 8 UStd.

**Anmeldeschluss: 06.02.2012.**

7772811
## Mediterrane Küche zum Schnuppern

Wer sich richtig ernährt, lebt besser und länger. Denn Gesundheit geht auch durch den Magen. Die Gesundheitsküche vom Mittelmeer bietet Menschen, die gesund leben wollen und trotzdem genießen möchten, viele kulinarische Köstlichkeiten. Sie möchten einen Einblick in die mediterrane Ernährungsform, dann können Sie an diesem Abend gerne zum Schnuppern kommen. Es gibt Gemüse, Salat zubereitet mit Oliven- oder Rapsöl, Hülsenfrüchte, Obst, Fisch und nur wenig Fleisch.

Inka Peil, Dipl.-Oecotrophologin,
freiberufliche Ernährungsberaterin
Montag, 19.03.2012, 19.00 - 21.30
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
10,00 Euro, 3,3 UStd.

**An- u. Abmeldeschluss: 14.03.2012.**

7772813
## Männerkochkurs „Männer kochen besser“!

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. In gemütlicher Runde werden hier die köstlichsten Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune.

Matthias Züll,
Diplom-Oecotrophologe, Ernährungsberater
Dienstag, 28.02.2012, 19.00 - 21.30, 4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**An- u. Abmeldeschluss: 23.02.2012.**

7772815
## Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das Räuchern von Fisch. Geräuchert wird Forelle, Bückling, Makrele und Aal. Sie bereiten den Fisch selbst für das Räuchern vor. Während der Zeit, wo der Fisch im Räucherofen ist, wird eine Menge Wissenswertes über die Räucherkunst vermittelt. Die Fischart, die Würzung, das Holz und der Räucherofen sind entscheidend. Jede/r Teilnehmer/in erwirbt frischen Fisch im Wert von ca. 20,00 Euro, den er/sie selbst räuchert und dann mit nach Hause nehmen darf. Dieser Kurs ist auf 6 Teilnehmer/innen begrenzt. Da der Fisch im voraus vom Kursleiter besorgt werden muss, ist es erforderlich, mit der Anmeldung die Kursgebühren im voraus zu überweisen. Bei Fragen wenden Sie sich an die VHS-Außenstellenleiterin, Inka Peil.

Helmut Franken
Samstag, 03.03.2012, 09.00 - 14.00
Jemgum, Lutgerskerk 3
45,00 Euro (incl. 20,00 Euro Materialkosten),
6,7 UStd.

**An- u. Abmeldeschluss: 17.02.2012.**

### Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

7772818

## Champagner, Sekt & Prosecco Seminar

Neu

Ob Hochzeit, Schiffstaufe oder andere besondere Anlässe - wenn Sie etwas zu feiern haben, sind diese edlen Tropfen unverzichtbar. Bei diesem Seminar handelt es sich um eine lockere Mischung aus Informationen, Erleben und Genießen. Ganz entspannt können Sie an diesem Abend lernen, wie Sekt, Champagner und Prosecco hergestellt werden. Auch über die einzelnen Geschmacksrichtungen sowie Bezeichnungen werden Sie einiges erfahren. Was ist der Unterschied zwischen einer Flaschengärung und einer Tankgärung? Welche Qualitäten gibt es und wie unterscheiden sich die Verfahren? Sie kommen an diesem Abend ebenfalls in den Genuss, einige Sekte und Seccos zu probieren. Das Seminar orientiert sich an den Bedürfnissen von all jenen, die nicht professionell mit Sekt arbeiten. Es wird ein solides Grundwissen vermittelt - genau das Richtige für alle Liebhaber dieser exklusiven Getränke!

Hermann Niemann
Freitag, 04.05.2012, 20.00 - 22.00
Jemgum, Speisegaststätte „Luv-up“, Am Hafen
10,00 Euro

**An- u. Abmeldeschluss: 27.04.2012.**

## Gesundes für den Rücken - Bewegung und Körpererfahrung

Längeres Sitzen und Stehen, schweres Heben, Tragen und Bücken sowie alltägliche Fehlhaltungen führen zu weitverbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden wie Nacken- und Kreuzschmerzen, Verspannungen, Steifheitsgefühlen, Schmerzen im Hinterkopf, Armen und Beinen. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, durch Bewegungs-, Ausgleichs-, Dehn- und Entspannungsübungen den degenerativen Veränderungen vorzubeugen bzw. sie aufzuhalten und die damit einhergehenden Begleiterscheinungen zu mindern.

Harmine de Vries, Gymnastiklehrerin
45,00 Euro, 18,7 UStd.

**Bitte mitbringen:**
**Bequeme Kleidung, Isomatte und Turnschuhe.**

7784828

### Kurs I

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
Dienstag, 07.02.2012, 18.45 - 19.45,
14 Abende

7784829

### Kurs II

Ditzum, Turnhalle
Mittwoch, 08.02.2012, 16.00 - 17.00,
14 Nachmittage

# vhs Jümme

**Außenstellenleiterin:**
**Angelika Becker**
**Bienenstr. 3**
**26847 Detern**
**Tel.: 04957 430**
**E-Mail: angelika.becker@ewetel.net**

### Regine Kölpin/Regine Fiedler

geb. 1964 in Oberhausen,
lebt seit ihrer Kindheit in Friesland.

Unter Regine Fiedler arbeitet sie als Autorin für Kinder und Jugendliche. Regine Kölpin inszeniert außerdem unter „Jever ganz mörderisch“ historisch kriminelle Stadtführungen und ist auch als Herausgeberin tätig. Sie leitet seit vielen Jahren fortkaufende Schreibwerkstätten in der Jugend- und Erwachsenenbildung und gibt Seminare zum Thema Schreiben. Aktuell hat sie fünf feste Schreibgruppen an verschieden Schulen, in der Hochbegabtenförderung und beim Kultur- und Kunstkreis Wiesmoor.

Mehrfache Auszeichnungen, wie den Jahrespreis der Ostfriesischen Autoren in den Jahren 2002 und 2004, 3. Platz beim OZ Kurzkrimipreis 2003, nominiert für den Kärtner Krimipreis 2008, 1. Platz E.G.O.N.-Naturgeschichten für Kinder 2009, Krimistipendium Tatort Töverland 2010 und Auszeichnung zur Starken Frau Frieslands 2011. Publikationen von zahlreichen Romanen und Kurztexten. Mehr über Bücher, Texte, Termine, Lesungs- und Workshopprogramme unter www.regine-koeplin.de

7332605

## Ich möchte schreiben. Wie fange ich es an?

Neu

Ihnen spukt eine Idee im Kopf und sie wissen nicht, wie sie sie umsetzen können? Sie möchte Ihre Lebensgeschichte zu Papier bringen und wissen nicht wie?

Den Teilnehmer/innen werden die Grundlagen für eine Geschichten- und Figurenentwicklung nahe gebracht, aber auch, wie man es schaffen kann, sich so auszudrücken, dass es beim Leser/bei der Leserin genau die Stimmungen erzeugt, die beabsichtigt sind. Ob es sich um Aufzeichnung einer Lebensgeschichte, ein Märchen, ein Krimi oder eine Tiergeschichte handelt: Sie bekommen die nötigen Grundlagen vermittelt, dass Sie ihre Ideen zu Papier bekommen. Es können auch schon erstellte Texte mitgebracht werden, an denen im Laufe des Seminars gearbeitet werden kann. Die Kursinhalte finden Sie im Internet oder auf einem Infoblatt in der Geschäftsstelle.

Regine Kölpin
Freitag, 02.03.2012, 13.00 - 19.00
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 16.00
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
50,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte einen Füller und einen Block mitbringen.**

## Lernstrategien

jvhs LERN Neu

Hast du Probleme, dir deine Zeit für Klassenarbeiten, Referate etc. einzuteilen? Fällt es dir schwer, dich zu motivieren? Oder findest du beim Lernen keinen Anfang (oder kein Ende)? Dann bist du in diesem Kurs richtig aufgehoben.

Dieser Kurs wird angeboten, um Kindern und Jugendlichen individuelle Lernstrategien vorzustellen. Die Schüler/innen sollen lernen, dass Lernen ohne Planung nicht möglich ist. Ihnen wird beigebracht, wie sie ihre Hausaufgaben sinnvoll einteilen und organisieren und sich optimal auf Klassenarbeiten vorbereiten. Nur mit einer eingehaltenen Struktur kann der jeweilige Lernstoff nämlich auch im Gedächtnis bleiben. Inhalte und Ziele:

- Zeit sinnvoll einteilen (individuelle Zeitpläne werden erarbeitet)
- Konzentration erhöhen
- Motivation zum Lernen entwickeln
- Lernstoff strukturieren
- Lernstrategien üben
- Lernblockaden aufheben

Janine Fromme
Detern, Grundschule, Turnerweg 2
15,00 Euro, 6 UStd.

7321510

### Kurs I

**für die Klassen 5 - 8**

Freitag, 02.03.2012, 15.00 - 16.30, 3 Termine

7321511

### Kurs II

**für die Klassen 9 - 12 (13)**

Freitag, 02.03.2012, 17.00 - 18.30, 3 Termine

## Ikebana

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
17,60 Euro, 8 UStd.

**Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7031.**

**7334600**
### Kurs I

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Donnerstag, 19.04.2012, 17.00 - 18.30, - 14tägig
Nortmoor; Grundschule

**7334602**
### Kurs II

**für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 19.04.2012, 15.30 - 17.00, - 14tägig
Nortmoor; Grundschule

**7334603**
### Kurs III

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Mittwoch, 18.04.2012, 18.00 - 19.30, - 14tägig

Filsum, Grundschule

## Keyboardunterricht

für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, aber auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Notenmaterial und Keyboards werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5

**7335600**
### Kurs I

Freitag, 10.02.2012, 16.00 - 17.30,
7 Nachmittage, 33,60 Euro, 14 UStd.

**7335601**
### Kurs II

Freitag, 13.04.2012, 16.00 - 17.30,
6 Nachmittage, 28,80 Euro, 12 UStd.

**7335602**
## Gitarrenkurs für Anfänger/innen

"Country roads, take me home"

Gitarre spielen schnell erlernen? Hier klappt's! Die Grundlagen der Gitarrenbegleitung mit Zupftechniken erlernen Sie ohne Vorkenntnisse anhand vieler Songs aus Folk, Gospel, Pop und Country. Dieser Kurs dient als Starthilfe in jede musikalische Richtung. Sich mit der Gitarre beim eigenen Gesang zu begleiten ist somit ideal, jedoch freiwillig. Das Lernen des Gitarre-Stimmens hilft beim leichteren Verstehen der Funktionsweise. Im Startkurs lernen wir bereits 18 Akkorde für umfangreiche Begleitungen. Ein Fortsetzungskurs mit anspruchsvolleren Songs und erweiterten Zupftechniken folgt. Das Erlernte später in einem Chor praktisch anzuwenden, ist eine weitere Option.

Margot Arndt
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 20.00,
10 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
37,40 Euro, 13,3 UStd.

**7335604**
## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen, die bereits über einige Grundkenntnisse des Gitarrenspielens verfügen. Von Vorteil wäre es, wenn Sie bereits an einem Anfänger/innenkurs teilgenommen haben.

Margot Arndt
Donnerstag, 09.02.2012, 20.15 - 21.15,
10 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
37,40 Euro, 13,3 UStd.

**7342602**
## A1 Englisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Sie haben an einem Anfänger/innenkurs teilgenommen und möchten Ihre erworbenen Kenntnisse nun erweitern. Quereinsteiger/innen mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Oder Sie möchten einfach in netter Atmosphäre Ihre Englischgrundkenntnisse wieder auffrischen, dann sind Sie hier genau richtig.

Freitag, 10.02.2012, 08.30 - 10.00, 12 Vormittage
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
52,80 Euro, 24 UStd.

**7346602**
## A1 Spanisch Eingangsstufe 2

**Für Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Ziel dieses Kurses ist nicht das Erlernen der Spanischen Sprache mit all ihren grammatikalischen Feinheiten, sondern das schnelle und effektive Erlernen der notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen. Nebenbei lernen Sie ein wenig über Land und Leute.

Virginia Ferri Vidal
Montag, 20.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Detern, Grundschule, Turnerweg 2
66,00 Euro, 30 UStd.

**7349601**
## A2 Schwedisch Grundstufe 1

**Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Assimil, Schwedisch ohne Mühe, ISBN 978-3896250209**

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Die bereits erworbenen Sprachkenntnisse werden vertieft und das aktive Sprechen gefördert. Quereinsteiger/innen mit leichten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Nutzen Sie die Möglichkeit, bereits gelernte Sprachkenntnisse in netter Atmosphäre wieder aufzufrischen.

Leo Martensson
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.00, 9 Abende
Detern, Grundschule, Turnerweg 2
43,20 Euro, 18 UStd.

**7363605**
## Vielfalt mit dem eigenen Notebook!

Neu

Ein Allroundkurs, der die Vielfalt des eigenen Notebooks erleben lässt und neue Möglichkeiten aufzeigt. An jedem Termin wird es eine offene Gesprächsrunde geben, in der aktuelle Fragen der Teilnehmer/innen zum PC erörtert werden. Basiswissen ist erforderlich. Eigene Notebooks sollten mitgebracht werden. W-Lan für Internet wird durch die VHS gestellt.

Grundlagen sind Betriebssystem Windows „ 7 Home" XP „ sowie Textprogramm Microsoft Word und ggf. freie Programme als Download. Kursleiterin Irmgard Anderfuhr ist Autodidaktin. Vor mehr als 25 Jahren hat sie mit „computern" begonnen und ihre Kenntnisse von Office-Programmen, Audio- und Video bis zur leidenschaftlichen Bildbearbeitung stets aktualisiert.

Geplante Kursinhalte sind:
- Format und Ordnung (2 Abende)
- Spalten, Schriften, Formate in Word, Ordner u. a.
- Bildgestaltung im Text (2 Abende)
- Word-Art, einfache Bildbearbeitung z. B. für Flyer
- Freestyle! (2 Abende)
- Stunden für individuelle Erweiterungen, Video, Musik, Fotobearbeitung u. a. m. sind möglich.

Irmgard Anderfuhr
Dienstag, 14.02.2012, 17.00 - 19.15, 6 Abende
Filsum, Samtgemeinde Jümme, Innenhof - Rathausring 8-12
45,00 Euro, 18 UStd.

## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

pixelio.de - BrandtMarke

7371602

## Feng Shui Praxis

Neu

Dieser Tageskurs wendet sich an all diejenigen, die in der Planungsphase ihrer neuen Wohnräume sind. Jede Immobilie kann durch Feng Shui nur gewinnen. Die Anordnung der Räume, der Energiefluss durchs Haus - ja selbst der Vorgarten nehmen Einfluss auf die Menschen. Lernen Sie, worauf zu achten ist - lassen Sie sich praxisnah erklären, wie durch kreative Lösungen „der Drache zum Bade kommt". Das klassische Feng Shui gilt in Asien als Wissenschaft. Das Außen und Innen soll harmonisch geplant und genutzt werden.

Grundrisse und Lagepläne der eigenen Objekte sollten mitgebracht werden. Öffnen Sie Horizonte und weiten den Blick. Feng Shui ist mehr, als Klangspiel und Kristalle aufhängen - und es wirkt.

Kursleiterin Irmgard Anderfuhr ist Beraterin für klassisches Feng Shui. Als Bautechnikerin hat sie eine 30 jährige Berufserfahrung in Architektur - und Ing. -wesen

Geplante Kursinhalte:
- CHI-Energie
- Elementenlehre
- Himmelsrichtung in Bezug zur Person
- Freiraumplanung
- Eingang
- Grundrissoptimierung, Grundsatzfehler
- Schlafräume
- Fördernde Farben, Formen, Materialien

Irmgard Anderfuhr
Samstag, 31.03.2012, 10.00 - 16.00
Samtgemeinde Jümme, Innenhof, Rathausring 8-12
20,00 Euro, 8 UStd.

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7372502

## Kinderkochvergnügen

**für Kinder von 8 - 11 Jahre**

Wenn Ihr Lust habt, mit euren Freunden zusammen zu kochen, ist dieser Kurs genau richtig für Euch. An diesem Nachmittag stellen wir leckere Speisen her, um sie anschließend gemeinsam zu essen.

Silvia Meyer-Klein, Hauswirtschaftsmeisterin
Dienstag, 03.04.2012, 15.30 - 17.30
Detern, Grundschule, Turnerweg 2
8,00 Euro + 2,50 Euro Lebensmittelgeld

**Max. 8 Kinder**

**An-/Abmeldeschluss: 29.03.2012**

## Räucherkurs

In diesem Kurs erfahren Sie den Weg zum selbst zubereiteten Räucherfisch. Von der Vorbereitung des Fisches und des richtigen Räucherguts lernen Sie pfiffige Ideen rund ums Räuchern kennen. In diesem Seminar werden nur Forellen geräuchert.

Während des Räuchervorganges erfahren Sie noch weitere Besonderheiten des Fischräucherns.
- Freitag - Theoretischer Teil, Filmvorführung; anschließend bereiten Sie den Fisch für das Räuchern vor
- Samstag - Räuchern

Rolf Neumeister
Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5
20,00 Euro /Bitte haben Sie Verständnis, dass die Gebühr und das Lebensmittelgeld (2,50 Euro pro Forelle) im Voraus zu zahlen sind! 6,7 UStd.
**Max. 15 Teilnehmer/innen**

**Bitte bringen sie ein Küchentuch und Einpackmaterial für Ihren fertigen Fisch mit.**

7372610

## Kurs I

Freitag, 30.03.2012, 19.00 - 21.00
Samstag, 31.03.2012, 09.00 - 12.00

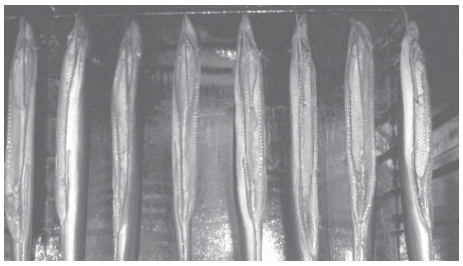
**An-/Abmeldeschluss: 23.03.2012.**

7372611

## Kurs II

Freitag, 20.07.2012, 19.00 - 21.00
Samstag, 21.07.2012, 09.00 - 12.00

**An-/Abmeldeschluss: 13.07.2012.**



7383604

## Mehr Ruhe im Alltag - Qi Gong zur Stressbewältigung

Selbstregulierende Übe-Verfahren wie Qi Gong gewinnen bei uns im Westen zunehmend an Bedeutung. In diesem Kurs sollen einige kleinere, entspannende Qi Gong Übungen sowie eine Qi Gong Übungsreihe von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) vermittelt werden. Letztere stellt eine etwa 20-minütige Methode zur Regulierung des Körpers, des Geistes und der Atmung dar. Sie enthält alle Elemente der Qi Gong Praxis, ist sehr leicht erlernbar, erfordert wenig Raum und kommt ohne große Ansprüche an die Motorik und Koordination aus. Die sanfte und beruhigende Übungsreihe bringt Körper, Geist und Seele wieder spürbar zusammen und ist damit besonders als Stressbewältigungsmethode geeignet. Sie ermöglicht es neue Lebensenergie (Qi) zu schöpfen, mehr Achtsamkeit zu entwickeln und sowohl die physische als auch psychische Beweglichkeit zu erhalten.

Diplom-Biologe Eike F. Wilts, Qigong-Lehrer und Regenerationskompetenztrainer
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.00, 6 Abende
Deternerlehe, Alte Schule
37,00 Euro, 12 UStd.

7384602

## Zumba® Fitness

Das Zumba® Fitness Programm ist ein Tanzworkout und basiert auf lateinamerikanischen Tänzen, wie Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso, etc. Es bietet eine ausgewogene Balance zwischen Cardio-Training und körperformenden Muskelaufbau und sorgt so für eine gute Kalorienverbrennung. Jeder kann mitmachen, es ist leicht zu lernen und es gibt keine Altersbegrenzung. Die mitreißenden, dynamischen Rhythmen bringen garantiert viel Spaß und man vergisst die Zeit und die Anstrengung.

Barbara Goliasch, Zumba Instructor
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.00,
10 Abende
Deternerlehe, Alte Schule
48,00 Euro, 13,3 UStd.

7384604

## Nordic-Walking - Einsteiger/innenkurs für Ältere

Neu

Nordic -Walker können gemütlich laufen oder kräftig ausschreiten, bis das Herz-Kreislauf-System aktiviert und trainiert wird. Das kraftvolle, rhythmische Gehen beruhigt und hebt die Stimmung. Die Muskulatur des Körpers, vor allem die wirbelsäulenstützende Muskulatur des Oberkörpers, wird aufgebaut.

Elisabeth Stellamanns
Donnerstag, 12.04.2012, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage
Treffpunkt: Am Gästehaus Stickhausen,
Alte Heerstr. 5
40,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte in Sportkleidung kommen und eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.**

7394605

## Beckenbodentraining

Neu

Unser Becken mit dem Beckenboden bildet das Zentrum unseres Körpers. Mit der Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung des aufrechten Körpers, können viele der so genannten Zivilisationskrankheiten verhindert und gelindert werden: Organsenkungen, Verstopfung, Inkontinenz, erschlaffte Bauchmuskulatur bis hin zu diffusen Rückenschmerzen. Die Kursteilnehmer/Innen lernen ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Der Kurs ist so ausgerichtet, dass das Training zu Hause fortgeführt werden kann.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Donnerstag, 12.04.2012, 17.15 - 18.45, 6 Abende
Ort wird noch bekannt gegeben
21,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung**

vhs SEI FIT, BLEIB FIT !

**Außenstellenleiterin:**

**Helene Palm**
**Gesundheitsberaterin,**
**Konfliktlotsin**

**Anmeldungen schriftlich mit Anmeldeformular an:**

**Lärchenweg 16**

**26802 Moormerland**

**telefonisch 04954 6647 oder per E-Mail an:**
**moormerland@vhs-leer.de**

**7821610**

Neu

## Burnout- wie kann ich mich schützen?

**Vortrag**

Burnout heißt übersetzt: Ausbrennen. Das bedeutet, dass die Betroffenen i.d.R. für ihre Arbeit gebrannt haben, Feuer und Flamme waren. Hinzu kommt, dass Menschen aus unterschiedlichsten Ursachen ihre Grenzen oft überschreiten. Der/die Überforderte zeigt schließlich gefährliche Symptome: Er/sie brennt aus, verzweifelt, wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten - selbst bei vorher guter Gesundheit. Es gibt gute Möglichkeiten, dieser Falle zu entgehen, vorzubeugen, damit sich ein Burnout gar nicht erst entwickelt. Hier gilt es, mögliche Veränderungen der Arbeitsbedingungen und des individuellen Verhaltens unter die Lupe zu nehmen. Auch gibt es eine Chance, bei beginnendem Burnout selbstwirksam einzugreifen - unter der Voraussetzung, dass der Beginn des schleichenden Prozesses erkannt wird. Die grundsätzliche Prävention sowie das Wahrnehmen der Burnout-Phasen ist Inhalt dieses Vortrages.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Donnerstag, 12.04.2012, 19.00 - 21.15
Moormerland, Heimathuus Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 79, 10,00 Euro

**Um Anmeldung bis zum 05.04.2012 bei der Außenstellenleitung Tel. 04954 6647 wird gebeten.**

**7821500**

## Selbstverteidigung

**für Kinder 7 - 14 Jahre**

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet praktischen sowie theoretischen Unterricht.

Praktischer Unterricht:
- Wie kann ich mich befreien, wenn mich jemand festhält?
- Wie kann ich einen Schlag abwehren?
- Wie kann ich einem Fußtritt ausweichen?
- Wie kann ich jemanden festlegen, so dass ich noch Zeit genug habe, um mein Handy aus der Tasche zu ziehen und um Hilfe zu rufen?

Theoretischer Unterricht:
- Den Kursteilnehmer/innen wird beigebracht, dass sie nur im Notfall/bei Gefahr, sich oder einen anderen verteidigen dürfen.
- Lautes und kräftiges Anschreien
- Wie bekomme ich Selbstbewusstsein?
- Angriffsbereiche am menschlichen Körper

Jörg Lanzendörfer,
Instructor-Diplom im Kampfsport
Mittwoch 15.02.2012, 16.00 - 16.45,
15 Nachmittage
Jheringsfehn, Westerwieke 130
54,00 Euro, 15 UStd.

**Maximal 8 Teilnehmer/innen.**

**7833650**

## Porzellan- und Fliesenmalerei

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Dienstag, 17.01.2012, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
49,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten., 18 UStd.

**Ein Schraubglas mitbringen.**

**Anmeldungen und Nachfragen bitte bei der Kursleiterin unter Tel.: 0491 4292.**

**7835501**

## Eltern - Kind - Kurs „Musik“

**für 2 -3jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson**

„Euline Klimperbein führt Groß und Klein nach Wolkenkuckucksheim in die Welt der Töne ein...“

In kleinen Gruppen (ca. 6 - 8 Kinder + Begleitperson) entdecken wir singend, spielend, tanzend und zuhörend die neue Welt der Musik.

Jane Eich, staatl. gepr. Musikerzieherin
Mittwoch, 15.02.2012, 09.30 - 10.15, 6 Vormittage
Gasthus Jheringsfehn, Möwenstraße
30,00 Euro, 6 UStd.

**Anmeldung Tel. 04954 994099.**

**7835650**

Neu

## Gesellschafts-Paartanz mit Muße für Anfänger/innen

Sich bei offiziellen Anlässen sicher auf dem Parkett bewegen können, wer wünscht sich das nicht. Grundkenntnisse in den gebräuchlichsten Tänzen wie z.B. DiscoFox, Langsamer Walzer oder Foxtrott können hier in lockerer Umgebung mit individueller Unterstützung erworben werden.

Traute Czilwa
Sonntag, 05.02.2012, 19.00 - 20.00, 8 Abende
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
30,00 Euro, 10,7 UStd.

**Da kein Getränkeausschank angeboten wird, bitte eigene alkoholfreie Getränke mitbringen.**

**Ebenso saubere, trockene Schuhe, da der Kurs in einem Gesundheitsstudio stattfindet.**

**7842644**

## Deutsch für Pflegekräfte

In diesem Kurs können ausländische Pflegekräfte, die in Moormerland und Umgebung tätig sind, ihre Deutschkenntnisse ergänzen, vertiefen oder verbessern, je nach Bedarf. Diese Treffen sollen außerdem für Austausch und Kennenlernen genutzt werden.

Termine: 1 Mal pro Woche nach Absprache für insgesamt zwei Monate (Verlängerung möglich).
Beginn im Februar 2012.
40,00 Euro

**Anmeldung über die Außenstelle Moormerland, Helene Palm, Tel. 04954-6647.**

**7842645**

## A1 Englisch Eingangsstufe 1

**für Anfänger/innen**

**Lehrbuch und Grammatik nach Absprache**

Nur Mut, denn ein wenig Englisch kann heute Jede/r!

Edgar Heilmann
Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 21.00,
15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt,
hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

**7842650**

## A2 Englisch Grundstufe 3

**Fortgeschrittene**
**mit erweiterten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Network 3 Teil 2 (Neue Ausgabe)**

Grammatik nach Absprache.

Edgar Heilmann
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt,
hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

**7842651**

## B2 Englisch Mittelstufe

**für weit Fortgeschrittene**

**Lehrbuch und Grammatik nach Absprache**

Edgar Heilmann
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 15 Abende
Schulzentrum Warsingsfehn, F-Trakt, hinter der Dreifach-Turnhalle
66,00 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

**7847650**

## A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: nach Absprache**

In diesem Kurs lernen Sie niederländisch sprechen für einfache und tägliche Situationen. Sie erwerben einige Grundkenntnisse dieser Sprache und erfahren Wissenswertes über Land und Leute.

Roelof Lamein
Dienstag, 07.02.2012, 09.00 - 10.30,
13 Vormittage
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
57,20 Euro, 26 UStd.

7863651

## Textverarbeitung mit WORD 2010

Mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word können Texte und Briefe erstellt werden. Dieser Kurs führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein und soll praktische Tipps im Umgang mit Word vermitteln.

Kursinhalte sind unter anderem:
- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellung und Gestalten von Texten
- Texte abspeichern und öffnen
- Verschiedene Textformatierungen
- Seitengestaltung unter Word
- Tricks und Kniffe im Umgang mit Word
- Drucken und Druckereinstellung

Hans-Joachim Preuss
Mittwoch, 15.02.2012, 19.00 - 21.15, 8 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
60,00 Euro, 24 UStd.

7863652

## Vielfalt mit dem eigenen Notebook!

Neu

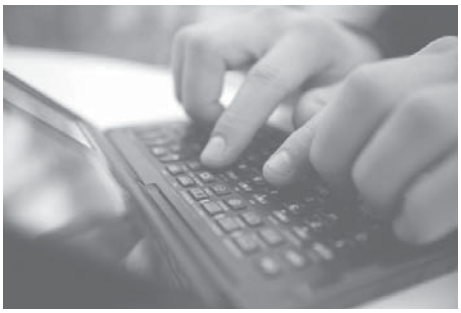
**Kreativität am PC**

Ein Allroundkurs, der die Vielfalt des eigenen Notebooks erleben lässt und neue Möglichkeiten aufzeigt. An jedem Termin wird es eine offene Gesprächsrunde geben, in der aktuelle und individuelle Fragen der Teilnehmer/innen zum PC erörtert werden. Basiswissen ist erforderlich. Eigene Notebooks sollten mitgebracht werden, Ethan-Anschluss und Kabel für Internet werden durch die VHS gestellt. Grundlagen sind Betriebssystem Windows „7 Home"; „XP" sowie Textprogramm „Microsoft Word" und ggf. freie Programme als Download. Kursleiterin Irmgard Anderfuhr ist Autodidaktin. Vor mehr als 25 Jahren hat sie mit „computern" begonnen und ihre Kenntnisse von Office-Programmen, Audio- und Video bis zur leidenschaftlichen Bildbearbeitung stets aktualisiert.

Geplante Kursinhalte sind:
- Termine 1 + 2 : „Format und Ordnung"
- Spalten, Schriften, Formate in Word, Ordner u.a.
- Termine 3 + 4 : „"Bildgestaltung im Text"
- Word-Art, einfache Bildbearbeitung z.B. für Flyer
- Termin 5+ 6 : „Freestyle!"

Stunden für individuelle Erweiterungen Video, Musik, Fotobearbeitung u. a. m. sind möglich.

Irmgard Anderfuhr
Donnerstag, 09.02.2012, 17.45 - 20.00, 6 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
45,00 Euro, 18 UStd.



## Indische Verwöhnwelten

Neu

**Die Zeit anhalten, loslassen und seine Mitte finden**

Wir beginnen den Nachmittag in der Stille der Meditation… ankommen, loslassen. Zusammenspiel von Körper, Geist & Seele. Sanfte Yoga-Übungen lassen Sie bewusst atmen und positive Energie tanken. Anschließend erlernen Sie eine entspannende Partner- Wohlfühl- Massage mit einem warmen Sesamöl für den Rücken. Zu einer angenehmen Schwitzkur gehen wir gemeinsam in die Dampf- oder auch Infrarotsauna, dort werden Sie umhüllt von duftenden Kräutern zur Regenation und Entgiftung.

Nach einer Kräuterdusche relaxen Sie eingekuschelt in einer warmen Wolldecke bei schöner, leiser, entspannter Musik und einer Fantasie- Meditation in unserem Jasmin- Duft-Zimmer.

Anschließend können Sie noch einmal unsere Sauna (70 Grad) oder Infrarotsauna(45 Grad) genießen oder auch gemütlich bei einem ayurvedischen Tee, Wasser, verschiedene Snacks, Obst usw. plauschen & relaxen.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte
Spa- & Wellnesstrainerin, Yogakursleiterin

Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
27,00 Euro + 10€ für Materialien und Verköstigung sind an die Dozentin zu zahlen, 6,7 UStd.

**Bitte in bequemer Kleidung kommen, Wolldecke, Handtücher für die Sauna usw. mitbringen.**

**Max. 6 Teilnehmer/innen.**

7874611

**für Frauen**
Samstag, 04.02.2012, 14.00 - 19.00

7874612

**für Paare**
Samstag, 11.02.2012, 14.00 - 19.00

7872651

## Vitalstoffreiche Vollwerternährung

- Am ersten Abend backen wir: Vollkornbrote, -brötchen, -fladen aus verschiedenen Vollkornmehlen,
- am zweiten Abend: Kuchen, Torten und Kekse aus frisch gemahlenem Weizen, Dinkel und Kalmut,
- am dritten und vierten Abend: kreieren wir Vollwert-Leckerbissen für Gäste und Feste. Es wird ein Büffet mit Salaten, Suppen, Snacks, Brotaufstrichen, Konfekt und anderen Köstlichkeiten gezaubert.

Lassen Sie sich überraschen!

Johanna Busboom, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GGB)
Donnerstag, 12.04.2012, 18.15 - 21.30, 4 Abende
Warsingsfehn, Schule Moormerland
37,40 Euro + Lebensmittelgeld, 17,3 UStd.

**Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher und Behälter für das Essen mit.**

**Abmeldeschluss 09.04.11.**

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

7874613

## Fitness, Beauty & Relax

**für Frauen**

Los geht es mit einen Cardio- und Bauch-, Beine-, Po- Workout. Hier ist schwitzen angesagt( auch für Einsteigerinnen) Anschließend genießen Sie ein Ganzkörperpeeling im Wellnessbereich. Während bei entspannter Musik jede Teilnehmerin abwechselt eine Kopf-u. Nackenmassage erhält, können alle anderen weiterhin die Sauna (80') mit entspannenden Aufgüssen, einen Beauty-Tisch mit Gesichts- u. Haarpackungen, Body- Öle (Naturkosmetik), usw. ausprobieren oder auch gemütlich plauschen bei einem großen Rohkost- und Obstteller, leckeren Dips, Wasser, Tees und Sonstigem.

Carola Fiegel,
Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Samstag, 03.03.2012, 14.00 - 19.00
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte, Dr.-Warsing-Str. 295
21,00 Euro + 10 Euro für Materialien und Verköstigung sind an die Dozentin zu zahlen., 6,7 UStd.

**Bitte in Sportbekleidung kommen, Handtücher für die Sauna usw. mitbringen.**

**Max. 7 Teilnehmer/innen.**

7874614

## Süßer Nachmittag

**für Frauen**

Der Nachmittag beginnt mit ruhigen Entspannungseinheiten in unserem schönen Wellnessraum. Anschließend gehen wir in die Soft-Dampfsauna mit einem süßen, balsamischen Duft wie „Vanille" ,anschließend leicht abtrocknen und ein süßes Peeling mit „Rohrzucker" genießen. Während bei entspannter Musik jede Teilnehmerin abwechselt eine „Schoko-Arm-Handmassage" mit Wickel bekommt, können alle anderen weiterhin die Sauna (60-80' Grad) inkl. Honigaufguss und den Ruhebereich benutzen oder gemütlich plauschen bei selbstgebackenen Kuchen, Kaffee, verschiedenen Tees. Zwischendurch werden in der Sauna eisgekühlte Schokoherzchen serviert und am Ende des Nachmittages gibt es noch einen leckeren Schoko- Eis- Shake... wer möchte mit Sahne.

Carola Fiegel,
Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Samstag, 14.04.2012, 14.00 - 19.00
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte, Dr.-Warsing-Str. 295
21,00 Euro + 10 Euro für Materialien und Verköstigung sind an die Dozentin zu zahlen., 6,7 UStd.

**Bitte in bequemer Kleidung kommen, Handtücher für die Sauna usw. mitbringen.**

7874650
## Basenfasten

Neu

Immer mehr Menschen besinnen sich auf die Rituale der Fastenzeit. Hierfür eignet sich ideal das Basenfasten, weil es auch für Berufstätige ohne Leistungsverlust anwendbar ist und sich ohne große Probleme in die Familienernährung einfügen lässt.

Entschlacken/entsäuern/Wohlbefinden verbessern - ohne zu hungern - keine Diät, sondern eine Ernährungsform, die uns eine andere Sicht auf unser Essverhalten schenkt.

In diesem Kurs wenden wir uns je einen Abend einem besonderen Thema zu, um die Funktion des Basenfastens besser zu verstehen. Der Erfahrungsaustausch wirkt unterstützend bei der Anwendung.

Die Treffen finden am 05.03, 06.03., 07.03., 08.03. und 12.03. 2012, jeweils von 19.00 - 20.00 statt.

Traute Czilwa, Clean-Out-Basenfastenleiterin
Montag, 05.03.2012, 19.00 - 20.00, 5 Abende
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte, Dr.-Warsing-Str. 295., 6,7 UStd.
15,00 Euro, 6,6 UStd.

**Eine Arbeitsmappe kann gegen eine geringe Gebühr erworben werden.**

7874655
## Farbenfroh

**Welche Farben stehen mir?**

Sie kennen sicher den Spruch: „Die Farbe steht Dir richtig gut zu Gesicht". Mit den richtigen Farben sehen wir erholt und frisch, eben einfach gut aus. Andere Farben lassen uns abgespannt, fahl und müde aussehen. Sind wir in den falschen Farben gekleidet, so erscheinen vorhandene Falten, Augenränder oder Hautirritationen intensiver und markanter.

Die Farbberatung findet durch ein bestimmtes Analyse-Verfahren statt, die zu Ihrer natürlichen Farbgebung passenden Farben für Kleidung, Haartönung, Make-up, Brille und Schmuck empfiehlt.

Ziel der Farbberatung ist es, Ihre Persönlichkeit positiv zu unterstreichen und Ihre Ausstrahlung zu verstärken.

Mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen, das erreichen Sie mit einem farbtypgerechten Make-up. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand täglich vorteilhaft schminken können.

Ingrid Buschmeier, Kosmetikerin, Visagistin, Farb- u. Stilberaterin
Samstag, 12.05.2012, 12.00 - 17.15
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
16,80 Euro + Materialkosten 5,00 Euro, sind an die Dozentin zu zahlen, 6,3 UStd.

**Bitte bringen Sie Ihre Schminksachen und einen Handspiegel mit.**

**Max. 10 Teilnehmer/innen.**

7881650
## Wohlbefinden & sanftes Bewegen

Neu

Dieses Angebot kombiniert sanfte Bewegungen mit Wellness & Beautytipps und spricht besonders Frauen ab dem 40. Lebensjahr an. Fließende Bewegungen regen sanft das Herz- Kreislauf- System an, Beweglichkeit, Mobilität, aber auch verschiedene Entspannungseinheiten kommen nicht zu kurz. Eigen-, und Partnermassagen, schöne Düfte und Pflegetipps runden das Programm ab. Mal die Seele baumeln lassen...sich einfach wohl fühlen.

Carola Fiegel,
Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin
Freitag, 03.02.2012, 20.00 - 21.30, 6 Abende
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295, 38,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte in Sportkleidung kommen, Handtuch, 1 Flasche Wasser, Wolldecke, warme Socken mitbringen.**

**Max. 12 Teilnehmer/innen.**

7881651
## Fitness aus Fernost

Neu

Es gibt viele verschiedene Elemente aus dem fernöstlichen Bewegungs- und Entspannungsangebot, die unsere Lebensenergie wecken und fördern. Langsame Bewegungsabläufe, wie beim Qi Gong oder Yoga trainieren Ihren Körper und Geist. Lernen Sie eine leichte Variation der Fünf Tibeter© kennen, finden Sie bei einer Atemmeditation zur inneren Ruhe. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und wecken Sie Ihr „ Qi" ( Ihre Energie) durch das Meridianstretching. Ein interessantes Programm zum Kennenlernen und Wohlfühlen.

Carola Fiegel, Staatlich geprüfte Spa- & Wellnesstrainerin, Yogakursleiterin
Freitag, 20.04.2012, 20.00 - 21.30, 6 Abende
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
38,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte in Sportkleidung kommen, Handtuch, eine Flasche Wasser, Wolldecke, warme Socken mitbringen.**

### Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

7883600
## Daoyin Baojian Gong - Gesundheitsschützendes Qi Gong

Das sich über drei Jahrtausende bewährte, ganzheitliche Lebenspflege- und Gesunderhaltungssytem Qi Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin und umfasst selbstregulierende Atem-, Vorstellungs-, Entspannungs-, Meditations- und Bewegungsübungen. Das medizinisch orientierte Daoyin Baojian Gong - oder gesundheitsschützende Qi Gong - wurde von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) entwickelt. Die acht Einzelübungen stellen entschleunigte und fließende Bewegungen dar, welche mit entsprechender Aufmerksamkeit, Körperhaltung und Regulierung der Atmung gekoppelt sind. Die Übungsreihe, die auch als Meditation in Bewegung verstanden werden kann, regt den Energiefluss in den Leitbahnen an und kann bei regelmäßiger Praxis Energieblockaden lösen, die Organfunktionskreise stärken, und die Gesundheit positiv beeinflussen. Zudem wirken die Übungen psychisch-emotional ausgleichend und helfen bei der Stressbewältigung. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die ihre Übungspraxis vertiefen wollen. Bitte flache Schuhe und lockere Kleidung tragen.

Diplom-Biologe Eike F. Wilts, Qigong-Lehrer und Regenerationskompetenztrainer
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 20.30, 7 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
33,60 Euro, 14 UStd.

7883610
## Gesundheit und Wohlbefinden mit Duft-Qigong I - Xiang Gong I

**Entgiftung und Energiefluss**

**- Grundkurs -**

Das Duft-Qigong I - Xiang Gong (Grundkurs) ist eine chinesische Heilübung, die aus einer Sequenz von 15 Einheiten besteht. Die Bewegungen beschränken sich dabei ganz auf den oberen Körperbereich und auf die Arme und lassen sich sowohl im Sitzen, Liegen und im Stehen ausüben. Die Übungen sind leicht zu erlernen und sind für Jung und Alt, für Geübte und Ungeübte, Kranke und Gesunde gleichermaßen geeignet. Sie sind nicht sonderlich anstrengend und erfordern keine Konzentration. Der Zeitaufwand für die Übungen ist gering und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Das Duft-Qigong ist von der Universität Peking als medizinisch wirksames Qigong anerkannt und wird in vielen chinesischen Krankenhäusern als Therapie eingesetzt. Es führt bei regelmäßiger Übung zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers.

Des Weiteren kann es helfen bei:
- Atemwegserkrankungen
- Allergien
- Kreislaufbeschwerden
- Bluthochdruck
- Chronische Kopfschmerzen
- Hauterkrankungen
- Beschwerden im Brust- Halswirbelbereich
- Verspannungsschmerzen im Schulter- Nackenbereich
- Müdigkeit und Erschöpfung, Burnout.

Maike Drees
Donnerstag, 16.02.2012, 19.30 - 21.30, 4 Abende
Oldersum, Tergaster Str. 5, Moormerland
30,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte mitbringen:**
**Bequeme Kleidung und warme Socken.**

**Max. 10 Teilnehmer/innen.**

7883670

## Mit Yoga den Morgen begrüßen

In diesem Kurs werden neben vorbereitenden Übungen die klassischen Yogahaltungen (Asanas) in Achtsamkeit und Präzision unterrichtet: Vor-, Rück- und Seitbeugen, Umkehr- und Drehhaltungen sowie verschiedene Atemtechniken (Pranayama). Kurzum alles, was den gestressten Körper zur Ruhe bringt.

Der Kurs ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Yogakurse absolviert haben.

Dieter Maul, Yogalehrer (BDY/EYU)
Dienstag, 06.03.2012, 08.30 - 10.00,
12 Vormittage
Oldersum, Dorfgemeinschaftshaus
60,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte oder Decke, warme Socken.**

## Dem Rücken Gutes tun

**Die Wirbelsäule trainieren - den Rücken stärken**

Wir wollen in unseren Stunden unserem Rücken „Rückhalt" geben. Dabei lernen wir unsere Wirbelsäule wahrzunehmen, um aktiver mit evtl. Rückenbeschwerden umzugehen. Die Wirbelsäule soll gestärkt werden. Dies geschieht mit speziellen Übungen, die den Rücken stärken und den Schmerzen entgegen wirken.

Abgerundet werden die Stunden mit verschiedenen Entspannungsübungen.

Elke de Buhr, Übungsleiterin C-Lizenz
Oldersum, Dörfergemeinschaftshaus
38,40 Euro, 16 UStd.

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist. Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.**

7884600

**Gruppe I**
Montag, 06.02.2012, 19.00 - 20.00,
12 Abende

7884601

**Gruppe II**
Montag, 06.02.2012, 20.00 - 21.00,
12 Abende

7884645

## Bauch, Beine, Po

**- ein Kurs für Frauen am Vormittag**

**inkl. Kinderbetreuung**

Der Klassiker unter den Kräftigungsstunden. Ein Intensivprogramm für „kritische Problemzonen", die gestrafft werden sollen, kombiniert mit einem leichten Aerobic- Training. Ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm runden das Powerpaket ab.

Anja Schlink,
VHS-Aerobic- u. Gymnastiktrainerin
Dienstag, 07.02.2012, 10.15 - 11.15,
10 Vormittage
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
40,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch sowie eine Flasche Wasser mitbringen.**

**Ferienpause nach Absprache.**

7884655

## Crazy-Steps

**Ein witziges Fitness- Programm auf dem Reebok-Step - einfach mal zum Kennenlernen**

Step-Aerobic erlebt gerade ein echtes Comeback. Kein Wunder, denn es macht Spaß, bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern. Dieser Workshop bringt Sie zum Schwitzen, aber überfordert Sie nicht. Es geht rund um den Reebok- Step - einfach mal zum Kennenlernen. Witzige leichte Schrittfolgen auf den Steps bringen Spaß und gute Laune. In der Pause werden Obst und kleine Snacks gereicht.

Anja Schlink,
VHS-Aerobic- u. Gymnastiktrainerin
Samstag, 18.02.2012, 15.00 - 17.15
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
10,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch, sowie eine Flasche Wasser mitbringen.**

7884696

Neu

## Männer-Fit

In diesem Kurs wird auf Basis des klassischen Zirkel-Trainings die Kraft, Kondition und Koordination unter den neuesten sportspezifischen Erkenntnissen der Teilnehmer verbessert.

Das Angebot richtet sich an Männer im Alter von 20 - 70 Jahren, die wieder fit werden wollen. Verschiedene Leistungsniveaus der Teilnehmer sind durch funktionelle und individuelle Übungsgestaltung gut vereinbar. Mit Musik und in entspannter Atmosphäre eine Garantie für Trainingserfolg und Spaß.

Hanke Gammelin, Gesundheitstrainer
Dienstag, 07.02.2012, 20.15 - 21.15, 10 Abende
Larisca, Fitness-Wellness-Ruhepunkte,
Dr.-Warsing-Str. 295
40,00 Euro, 13,3 UStd.

**Max. 12 Teilnehmer.**

## Den Rücken stärken durch Bewegung

**Bewegung ist Leben -**
**bewusste Bewegung ist Gesundheit.**

**für Frauen und Männer jeden Alters**

Durch geeignete Übungen sollen in diesem Kurs Verspannungen vermieden und die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Es geht darum - durch Bewegung - ein neues Haltungsgefühl für den Alltag zu entwickeln, das den ganzen Körper stabilisiert und damit präventiv wirkt.

Die Übungen dienen:
- der Lockerung von Verspannungen
- der Kräftigung und Entlastung der Wirbelsäule
- der Dehnung von verkürzter Muskulatur

Nataliya Kudryashova, Dipl. Sportlehrerin
Neermoor, Bürgerhaus, Norder Str. 6
38,40 Euro, 16 UStd.
**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmer/innenzahl begrenzt ist.**

**Zu den Kursen bitte leichte Sportbekleidung und eine Gymnastikmatte bzw. eine Wolldecke mitbringen.**

7884690

**Gruppe I**
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 20.00,
12 Abende

7884691

**Gruppe II**
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.00,
12 Abende

7884695

## Wir wollen fit bleiben!

Dieser Kurs ist vorzugsweise an Senioren/innen gerichtet, die auch im Alter ihren Körper in Schwung halten wollen. Mit Funktions- und Wirbelsäulengymnastik, kleinen Spielen und einer Entspannung soll das Wohlbefinden im Alltag gesteigert werden. Dabei steht die Freude an der Bewegung und der Spaß an der gemeinsamen Betätigung im Vordergrund.

Renate Ferdinand,
Fachkraft für Gesundheitssport
Dienstag, 07.02.2012, 15.30 - 16.30,
10 Nachmittage
Turnhalle, Sonderschule Rinderhagenstr.
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Außenstellenleiterin:**
**Christiane Bäre-Kleem,**
**Förderschullehrerin**
**Idafehn-Süd 5**
**26842 Ostrhauderfehn**
**Tel.: 04952 942971**
**Fax: 04952 942972**
**E-Mail:**
**christiane.baere@gmx.de**

**8015500**

## Der Natur auf der Spur - mit all Deinen Sinnen

**„Frühjahrstreff"**
**für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren**

Ein geheimnisvolles Naturgrundstück mit Wald und Wiese hält vieles für euch zum Entdecken bereit!

Vielleicht erzählen uns Wald und Wiese eine spannende Geschichte, vielleicht finden wir Dinge, mit denen wir Abenteuer erleben, spielen und basteln können. Ja, vielleicht begegnen wir dem Frühjahr höchstpersönlich...

Jedes Kind darf ein eigenes Naturentdeckerbuch gestalten und erhält eine geheimnisvolle Kiste und eine «Forscherausrüstung».

Wir werden viel Spaß in und mit der frühlingshaft bunten Natur haben. Ich bin gespannt auf Euch und Eure Ideen.

Almut Bortfeldt,
Grund-und Hauptschullehrerin
Donnerstag , 15.03.2012 , 15.30 - 17.00,
7 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
(bei ungünstiger Witterung
findet auch der Kurs hier statt)

Kursort: ein nahegelegenes Naturgrundstück. 33,60 Euro plus 6,00 Euro Materialkosten, 14 UStd.

**Mitzubringen sind: kleiner Rucksack mit Getränk und falls vorhanden Fernglas, Schnitzmesser etc.**

**Bitte an strapazierfähige Kleidung, feste Schuhe und eine Kopfbedeckung denken.**

## Schnupperkurs: Leinenführigkeit „Kein Hund zieht ohne Grund"

Wer kennt ihn nicht, den Hund, der seine/n Besitzer/in an der Leine hierhin und dorthin zieht und womöglich wütend bellend in die Leine springt, wenn er Nachbars Katze oder einen Artgenossen sieht! In diesem Schnupperkurs gewinnen die Teilnehmer/innen in Theorie und Praxis einen ersten Eindruck, wie das Gehen an der lockeren Leine ohne den Einsatz von Gewalt oder Lockmitteln (wie z.B. Leinenruck bzw. Leckerchen oder Spielzeug) auch unter Ablenkung geübt werden kann.

Ulrike Fuhrmann,
lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www. institut-feltmann.com)
Ort wird bei der Anmeldung angegeben.
17,50 Euro, 7 UStd.

Max.10 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Hund.

**Für den Schnupperkurs werden ein gut sitzendes Brustgeschirr und eine glatte 3-Meter-Leine benötigt. Beides kann für die Übungszeiten kostenlos ausgeliehen werden.**

**8015710**

### Kurs I

Samstag, 11.02.2012, 15.00 - 18.00
Sonntag, 12.02.2012, 10.45 - 13.00

**Verbindliche Anmeldung bis 06.02.2012 bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337.**

**8015711**

### Kurs II

Samstag, 05.05.2012, 15.00 - 18.00
Sonntag, 06.05.2012, 10.45 - 13.00

**Verbindliche Anmeldung bis 30.04.2012 bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337.**

## Leinenführigkeit - Der Weg zum lockeren Leinenlauf

Die im Schnupperkurs erarbeiteten Techniken werden im Grundkurs weiter vertieft.

Es werden Wege gezeigt, wie Hundebesitzer/innen ihren Hund davon abhalten können, zu ziehen und in die Leine zu springen. Dabei gilt „Nicht die Gewalt erzieht den Hund, sondern das soziale Zusammenspiel zwischen Mensch und Hund." (Gudrun Feltmann) Von hoher Bedeutung ist es, dass der Hund sein Verhalten nicht aus Angst vor dem Menschen ändert, sondern aus sozialer Anerkennung und Respekt.

Die Teilnehmer/innen des Kurses brauchen nicht notwendigerweise bereits ziehende oder leinen-aggressive Hunde zu haben. Es hat sich bewährt, vorbeugende Maßnahmen zu kennen, um das Ziehen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Bei Interesse kann ein Aufbaukurs folgen.

Ulrike Fuhrmann,
lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www. institut-feltmann.com)
Ort wird bei der Anmeldung angegeben
40,00 Euro, 16 UStd.

**Max. 8 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Hund**

**Verbindliche Anmeldung bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337**

**8015712**

### Grundkurs I

Montag, 13.02.2012, 17.30 - 19.00, 8 Abende

**8015713**

### Grundkurs II

Montag, 07.05.2012, 17.30 - 19.00, 8 Abende

**8015715**

Neu

## Der Umgang mit dem Hund auch ohne Leine

„Mein Hund geht ganz gut an der Leine, aber sowie ich ihn frei lasse, entfernt er sich zu weit von mir und kommt nur zurück, wenn ihm danach ist" - so geht es vielen Hundebesitzer/innen. Sie trauen sich kaum, ihren Hund von der Leine zu lassen aus Angst, dass etwas passieren könnte. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis Wege gezeigt, wie wir unseren Hund auch ohne Leine an uns binden können. Wir trainieren einen zuverlässigen Rückruf, Stoppen, Sitzen und Hinlegen auf Distanz über Sicht- und Hörzeichen und erarbeiten Übungen, durch die der Hund lernt, sich nicht mehr so weit von uns zu entfernen.

Der Kurs richtet sich an Hundebesitzer/innen, die mindestens einen Grundkurs bei der Kursleiterin absolviert haben und deren Hunde in den Basisübungen schon recht zuverlässig sind.

Benötigt werden ein fünffach verstellbares, gut sitzendes Brustgeschirr, eine glatte 3m - Leine, eine Decke und ein Gegenstand zum Apportieren.

Ulrike Fuhrmann,
lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www. institut-feltmann.com)
Donnerstag, 09.02.2012, 17.30 - 19.00, 8 Abende
Ort wird bei der Anmeldung angegeben
40,00 Euro, 16 UStd.

**Max. 8 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Hund.**

**Verbindliche Anmeldung bis zum 06.02.2012 bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337**

8015716

## Welpenerziehung ab der 8. Lebenswoche

Neu

**Der gute Start**

Die intensive Lernzeit des Welpen dauert nur wenige Wochen. In ihnen wird der Grundstein für die nächsten Jahre gelegt. Im Umgang mit dem Hund nach Feltmann werden die Entwicklungs- und Lernphasen des Welpen im Training genutzt. Der Welpe lernt, sich ohne Angst in seine Menschenfamilie einzufügen und in der Umwelt zurechtzufinden.

Die Kursteilnehmer/innen lernen in Theorie und Praxis, wie sie sich über die Körpersprache und richtiges Loben und Korrigieren dem Welpen verständlich machen. Wir erarbeiten die Schulung der Aufmerksamkeit des Welpen und die Basisübungen Rückruf, Sitzen, Abliegen, Bleiben, Nachfolgen und Apportieren.

Der Kurs richtet sich an Besitzer/innen von Welpen im Alter von 8 bis 16 Wochen.

Benötigt werden ein gut sitzendes, möglichst fünffach verstellbares Brustgeschirr, eine glatte 3m - Leine aus Leder für Welpen, eine kleine Decke und ein Gegenstand zum Apportieren.

Beratung vor dem Kauf der Ausbildungsgegenstände ist möglich.

Ulrike Fuhrmann, lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder(www. institut-feltmann.com)
Dienstag, 14.02.2012, 17.30 - 19.00, 8 Abende
Ort wird bei der Anmeldung angegeben
40,00 Euro, 16 UStd.

**Max. 8 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Welpen.**

**Verbindliche Anmeldung bis zum 06.02.2012 bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337**

8015718

## Die Erziehung des Junghundes ab der 20. Lebenswoche

Neu

Wir vertiefen und erweitern in diesem Kurs die Basisübungen des Welpenkurses und trainieren neue Übungen wie z. B. das Vorausschicken, das Sitzen oder Hinlegen auf Distanz und das Einweisen. Nach dem Leitsatz „Nicht die Gewalt erzieht den Hund, sondern sorgfältig durchdachtes Einfühlungsvermögen“ (G. Feltmann) wird vermittelt, wie wir unerwünschtes Verhalten des pubertierenden Junghundes so korrigieren, dass der Hund uns auch versteht.

Der Kurs richtet sich an Besitzer/innen von jungen Hunden im Alter von 4 - 10 Monaten.

Benötigt werden ein fünffach verstellbares, gut sitzendes Brustgeschirr, eine glatte 3m - Leine, eine Decke und ein Gegenstand zum Apportieren.

Ulrike Fuhrmann,
lizenzierte Tierlehrerin des Instituts Feltmann - v. Schroeder (www. institut-feltmann.com)
Dienstag, 08.05.2012, 17.30 - 19.00, 8 Abende
Ort wird bei der Anmeldung angegeben
40,00 Euro, 16 UStd.

**Max. 8 Teilnehmer/innen mit jeweils einem Junghund.**

**Verbindliche Anmeldung bis zum 02.05.2012 bei der Kursleitung: Tel. 04952 899337**

## Porzellan- und Fliesenmalerei

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Hanne Zwik
Werkstatt Zwik, Schifferstr. 157
**Teilnehmer/innenzahl begrenzt.**

**Verbindliche Anmeldung bis zum 10.02.2012 bei der Kursleiterin: 04952 5970.**

8033710

### Kurs I: Diffusionstechnik

Diese Technik, auch „Amerikanische Technik“ oder „Softtechnik“ genannt, richtet sich an alle, die entweder diese Maltechnik neu erlernen oder ihre bisherigen Kenntnisse in dieser Maltechnik auffrischen wollen. In diesem Kurs wird mit nicht trocknendem Öl eine Heckenrose in Einzelschritten gemalt.

Dienstag, ab 14.02.2012, 15.00 - 17.15,
5 Nachmittage
33,00 Euro + Material- und Brennkosten,
15 UStd.

8033711

### Kurs II

In diesem Kurs werden weiße Porzellanstücke (Fliesen, Vasen, Teller, Tassen usw.) nach eigenen Wünschen mit verschiedenen Motiven bemalt und gebrannt. Vorkenntnisse oder besondere malerische Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Das Porzellan kann sowohl nach freien Entwürfen als auch nach Vorlagen bemalt werden.

Mittwoch, ab 15.02.2012, 15.00 - 17.15,
8 Nachmittage
52,80 Euro + Material- und Brennkosten,
24 UStd.

8034710

## Frühlingshaft dekorieren

Holen Sie sich den Frühling ins Haus mit selbstgefertigten Tür- und Tischkränzen, Frühlings- und Ostergestecken. Schöne Dinge selbst gestalten- dabei möchte ich Sie unterstützen.

Hanna Brandt
Mittwoch, 14.03.2012, 15.30 - 17.45,
2 Nachmittage
HS/RS Ostrhauderfehn (Werkraum)
13,20 Euro + 6,50 Euro Materialkosten, 6 UStd.

**Bitte Rosenschere, Messer und wenn vorhanden: Schalen, wenn vorhanden Figuren mitbringen! Max.10 Teilnehmer/innen.**

**Verbindliche Ab- und Anmeldung bis 09.03.2012.**

## Keyboard für jedermann/-frau

Sie wollten schon immer mal ein Instrument spielen, das aber schnell zu erlernen sein sollte?

Oder möchten Sie Ihr Keyboardspiel einfach wieder auffrischen? Dann sind Sie herzlich willkommen und in diesem Kurs genau richtig!

Joachim Hölscher, Musiker
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9

**Keyboards und Notenmaterial werden gestellt, eigene Keyboards können mitgebracht werden. Teilnehmer/innenzahl max. 8.**

8035710

### Kurs I

**Keyboard für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs lernen Sie Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach kurzer Zeit sind Sie in der Lage, leichte Stücke mit Begleitung zu spielen.

Mittwoch, ab 08.02.2012, 18.00 - 19.30, 7 Abende
33,60 Euro, 14 UStd.

**Anmeldung bis 04.02.2012.**

8035711

### Kurs II

**Keyboard für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist für Interessierte aus dem Kurs I, aber auch Quereinsteiger/innen sind willkommen.

Mittwoch, ab 18.04.2012, 18.00 - 19.30,
7 Abende
33,60 Euro, 14 UStd.

**Anmeldung bis 13.04.2012.**

8035712

### Kurs III

**Keyboard für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte aus dem Kurs I und II, aber auch Quereinsteiger/innen sind willkommen.

Mittwoch, ab 13.06.2012, 18.00 - 19.30, 6 Abende
28,80 Euro, 12 UStd.

**Anmeldung bis 08.06.2012.**

8035713

Neu

## Noten und ihre Bedeutung

Wer sich eingehender mit Musik befasst, sei es als Chorsänger/in oder Instrumentalist, kommt früher oder später um die Notenschrift nicht herum. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie zum Notenlesen brauchen: Notenwerte, ihre Bedeutung und musikalische Zeichen.

Joachim Hölscher, Musiker
Mittwoch, 08.02.2012, 17.00 - 17.45, 3 Abende
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
7,20 Euro, 3 UStd.

**8035715**

## Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf Erlerntem aus vorangegangenen Kursen auf, aber auch Quereinsteiger/innen haben eine Chance. Erlernt werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer/innen in der Lage, gemeinsam viele Songs aus dem Bereich Folk und Pop mit dem Plektrum einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Mittwoch, 15.02.2012, 19.00 - 20.30, 10 Abende
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn
(über dem Kindergarten)
55,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bis 10.02.2011.**

**8038710**

## Digitale Fotobearbeitung

Sie kennen dieses Problem: Sie schießen ein Foto, das Motiv bzw. die Situation ist einmalig und nicht mehr reproduzierbar, doch leider ist das Bild zu dunkel oder zu hell, oder auf dem Bild ist etwas, was weg soll. Dieser Kurs wendet sich an Personen, die ihre Bilder selbst nachbearbeiten oder verwalten möchten. Dies können Programme erledigen, die aus dem Internet kostenlos heruntergeladen werden können.

Inhalt dieses Kurses wird es sein:
- diese kostenlosen Programme herunterzuladen, zu installieren und mit praktischen Übungen zu erforschen
- Fotos nachzubearbeiten, z. B. aufzuhellen oder „rote“ Augen zu entfernen
- Bilder zu verwalten
- Fotoalben „online“ zu stellen bzw. anderen Personen zur Verfügung zu stellen.

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen.

Michael Andabaka
Dienstag, 14.02.2012, 19.30 - 21.45, 5 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155,
PC-Raum 107, 1. Stock
37,50 Euro + Kopier- und Materialkosten: 6,00 Euro, 15 UStd.

**8063711**

## EDV mit Muße - Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen wollen oder müssen. Daher sind Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Inhalte werden sein:
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows XP (Windows 7 nur dann, wenn eigene Laptops mitgebracht werden!)
- Start von Programmen
- System- und Sicherheitseinstellungen (Firewall, Virenschutz)
- Arbeiten mit dem Windows Explorer (Arbeitsplatz bzw. Computer)
- Wie finde ich meine Dateien/Bilder?
- Wie arbeite ich mit Wechseldatenträgern (z.B. Digitalkamera, SD-Karten etc.)?
- Eine kleine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word!

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Michael Andabaka
Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro + Kopierkosten 5,00 Euro, 21 UStd.

Neu

**8064619**

## Das „rundum sorglos“ Paket: Internet und Office

**Textverarbeitung u. a.**

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Senior/innen mit wenigen Kenntnissen in der Textverarbeitung bzw. mit Unsicherheiten im Internet, die mit Bekannten und Verwandten über E-Mail-Kontakt kommunizieren möchten.

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:
- allgemeine Einführung ins Internet und dem Office-Programm Word
- Einrichten einer neuen E-Mail-Adresse
- Einfügen von Fotos, Bildern und Dokumenten (Texte) in E-Mails und Word
- E-Mail-Anhänge (Word-Dokumente u.a.)
- Abrufen und Schreiben von E-Mails
- Erstellen von Einladungs-, Glückwunschkarten in Word, die dann per E-Mail verschickt werden sollen.

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Michael Andabaka
Donnerstag, 12.04.2012, 19.30 - 21.45, 7 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
52,50 Euro + Kopierkosten: 5,00 Euro, 21 UStd.

**8064620**

## Kaufen und Verkaufen bei eBay

Sie möchten bei der Plattform eBay Produkte kaufen bzw. verkaufen? Dieser Kurs soll Ihnen dabei behilflich sein.

Inhalt wird sein:
- eBaykonto erstellen (Sie brauchen selbst eine E-Mail-Adresse und die Möglichkeit, diese abzurufen)
- Fotografieren und Einstellen von Verkaufsprodukten
- eBayprogramme und -tools kennenlernen
- Gefahrenhinweise
- Tipps und Tricks

Teilnehmer/innenwünsche werden berücksichtigt. Sie bekommen ein Skript zur Hand, welches Ihnen vor bzw. nach den Stunden ausgehändigt wird. So können Sie zu Hause üben und Ihr Wissen vertiefen und festigen.

Michael Andabaka
Montag, 27.02.2012, 19.30 - 21.45, 4 Abende
HS/RS Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155, PC-Raum 107, 1. Stock
30,00 Euro + Kopierkosten: 3,00 Euro, 12 UStd.

## Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art-

Erleben Sie einen stilvollen und kulinarischen Kochabend im mediterranen Landhausambiente in der Kochschule/Ostgroßefehn. Nach dem Kochen in geselliger Runde wird gemeinsam das Festmahl bei Kerzenschein und Hintergrundmusik an der langen mediterran eingedeckten Tafel eingenommen. Dazu wird auch ein Glas guter Wein aus der Mittelmeerregion gereicht. Fühlen Sie sich wie im Urlaub am Mittelmeer - ein Stück weit dem Alltag entrückt! Die Rezepte der nachfolgenden Kochkurse I und II gibt es in einer Rezeptmappe zum Mitnehmen und Nachkochen!

Ulrike Ehl,
Dipl. Ernährungsberaterin, gelernte Hotelfachfrau
Ostgroßefehn/Oldendorf, Karkweg 3,
Kochschule Ulrike Ehl
16,00 Euro + Zutatenumlage 14,00 Euro, 6 UStd.
**Eine Schürze und für evtl. Reste Behälter mitbringen.**

**Max. Teilnehmer/innenzahl 10.**

**8072713**

### Kurs I:

**Das perfekte Dinner- ein kulinarischer Streifzug durch die italienische Küche**

Wir werden an diesem Abend nach einem Begrüßungstrunk und einem Appetithäppchen gemeinsam ein italienisches 5-Gänge-Menü mit „Puten-Saltimbocca mit Parmaschinken und Basilikumpesto im Speckmantel“ als Hauptgang zubereiten und lernen, wie man die einzelnen Gänge perfekt anrichtet, so dass sie zu einem kleinem Kunstwerk und einer Augenweide werden. Als Grundelemente der Landesküchen der Mittelmeerregion gelten u.a.: Olivenöl, Knoblauch, frische Kräuter, frisches Gemüse, Meeresfrüchte, Fisch und helles Fleisch.

Freitag, 09.03.2012, 18.00 - 22.30

**Verbindliche An- und Abmeldung bis zum 05.03.2012.**

**8072714**

### Kurs II:

**„Una festa italiana“**
**mit einem rustikalen Antipasti-Buffet**
**Kleine unwiderstehliche Köstlichkeiten aus Italien-**

Kommen Sie nach Bella Italia, dem kulinarischen Schlaraffenland für viele Feinschmecker! An diesem Abend werden wir gemeinsam viele kleine köstliche Antipasti zubereiten und sie uns vom Buffet in gemütlicher Runde auf der Zunge zergehen lassen.

Freitag, 16.03.2012, 18.00 - 22.30

**Verbindliche An- und Abmeldung bis zum 12.03.2012.**

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

## Schmink-Workshop: Typgerechtes Schminken

Mit wenigen Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt“ auszusehen!

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht“ schminken. Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Alte Schule, Hauptstr. 57/Ostrhauderfehn
(über dem Kindergarten)
14,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 5 UStd.
**Bringen Sie bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (soweit vorhanden) ein Handtuch und einen Waschlappen mit.**

**Teilnehmer/innenzahl max. 8**

**8074710**

### Kurs I

Samstag, 17.03.2012, 14.00 - 17.45

**Verbindliche An- und Abmeldung bis zum 13.03.2012.**

**8074711**

### Kurs II

Samstag, 24.03.2012, 14.00 - 17.45

**Verbindliche An- und Abmeldung bis zum 20.03.2012.**

**8081711**

## Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, die sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur werden mit der Pilates Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung. Pilates eignet sich für Kursteilnehmer/innen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut sie trainiert sind.

Sabine Schulte,
Übungsleiterin für Gesundheitssport,
DTB-Pilatestrainerin, Entspannungstrainerin
Dienstag, 06.03.2012, 09.00 - 10.15,
8 Vormittage
Ostrhauderfehn, 1.Südwieke 41, Altes Fehnhaus“
34,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 990430.**

**8081712**

## Bewegung und Entspannung am Vormittag

**Kurs für Frauen**

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die den Vormittag nutzen können, um sich vom alltäglichen Stress durch Familie und Beruf zu entspannen.

Das Zusammenwirken von freien und geführten Bewegungsabläufen, Entspannung und Meditation führt zu einer tiefen inneren Ruhe, die es uns erlaubt, den Alltag positiv zu gestalten. Speziell entwickelte Musik bildet den zeitlichen und rhythmischen Rahmen der Übungen.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin,
Lehrerin für Autogenes Training
Donnerstag, 09.02.2012, 10.00 - 11.00,
10 Vormittage
Praxis für Autogenes Training, Beratung,
Psychotherapie, Schifferstr. 353
39,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen.**

**8081713**

## Autogenes Training

**(nach J. H. Schultz)**

**für Anfänger/innen**

Autogenes Training ist eine für jede/n leicht erlernbare Methode der Selbstentspannung. Die im Kurs vermittelten Übungen können sofort Zuhause angewendet werden. Die Ausübung soll regelmäßig erfolgen und hat sich bewährt bei Konzentrationsproblemen, Leistungsängsten, Nervosität, Ängstlichkeit und anderen Befindlichkeitsstörungen. Ebenso hat Autogenes Training einen regulierenden Einfluss auf Verdauung, Schlaf und Kreislauf und gilt als gesundheitsvorbeugende Maßnahme.

Die Anwesenheit am 1. Kursabend ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Roswitha Breitkopf, Dipl.-Soz. Pädagogin,
Lehrerin für Autogenes Training
Freitag, 03.02.2012, 19.00 - 20.30, 8 Abende
Praxis für Autogenes Training, Beratung,
Psychotherapie, Schifferstr. 353
48,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte eine Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.**

**Verbindliche Anmeldung bis zum 30.01.2012.**

8083500

## Yoga für Schulkinder

**Eine Ergänzung zum Schulalltag für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren**

Stark wie ein Baum
Geschmeidig wie eine Schlange
Beweglich wie eine Katze
Ruhig wie ein Stein

In diesem Kurs werden Kindern Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen vermittelt. Eingebettet sind diese Übungen in Geschichten, Spielen, Sprechversen und Traumreisen. Die Kinder erfahren den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung und erlernen Übungen zu den Begriffen Bewegung und Ruhe. Ein wunderbarer Gegenpol zum leistungsorientierten und schnelllebigen Alltag!

Marina Rex,
Kinder-Yogalehrerin, AD(H)S-Beraterin
Donnerstag, 09.02.2012, 15.30 - 16.30,
6 Nachmittage
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr. 9
19,20 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke (Stopper)Socken.**

## Yoga für Frauen

**Freude an Bewegung und Ruhe**

In diesem Kurs werden Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Körperübungen vermittelt, um zur Ruhe zu kommen, Ausgeglichenheit zu erreichen und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Auf diesem Weg erreichen Sie mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude für Ihren Alltag.

Marina Rex, Lehrerin, Fitness-Trainerin
Grundschule Ostrhauderfehn, Middendorfstr., Musikraum 1. Stock

**Bitte warme Socken, bequeme Kleidung, eine Matte und Decke mitbringen.**

8083716

### Kurs I

**geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Donnerstag, ab 09.02.2012, 17.00 - 18.30,
7 Nachmittage, 30,80 Euro, 14 UStd.

8083717

### Kurs II

**geeignet für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Donnerstag, ab 12.04.2012, 17.00 - 18.30,
10 Nachmittage, 44,00 Euro, 20 UStd.

pixelio.de - Bernd Sterz

8091710

## Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt

Die Antlitzdiagnose ist ein uraltes medizinisches Grundwissen, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Früher eine Selbstverständlichkeit, heute leider in Vergessenheit geraten. Was sich im Inneren unseres Körpers abspielt, zeigt sich auch außen auf der Haut und hier vor allem im Gesicht.

Falten, Farben, Hautstruktur und Beschaffenheit verleihen jedem Menschen ein unverkennbares Aussehen. Auch Mineralsalzmangel ist im Gesicht zu erkennen und bei der Mittelfindung von Schüßler Salzen oft ausschlaggebend. Meist bevor erste Symptome auftreten, kann man im Gesicht den Mangel erkennen. Ich möchte einen Einblick in die Antlitzdiagnose geben, so, dass man ein Gespür für Mängel entwickelt.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Samstag, 10.03.2012, 15.00 - 18.00
Ostrhauderfehn, Hauptstr. 133,
Ergotherapiepraxis Einhaus
12,00 Euro, 4 UStd.

**Verbindliche An- und Abmeldung bis zum 06.03.2012.**

8091712

## Die Salze des Lebens - Dr. Schüßler Salze

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen.

In der heutigen Medienwelt wird viel über diese Therapieform berichtet, manchmal auch sehr verwirrend. Nach einer kurzen Einführung in das Leben des Dr. Schüßlers und in die Grundlagen seiner Heilmethoden, möchte ich Ihnen ein verständliches Wissen über die 12 Hauptsalze und deren praktische Anwendung vermitteln, so dass sie auch bei den vielen kleinen Beschwerden im täglichen Leben, also für den Hausgebrauch, anwendbar sind. Gleichzeitig werde ich Ihnen auch die Grenzen dieser Therapieform aufzeigen.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Dienstag, 14.02.2012, 19.30 - 21.00, 4 Abende
Ostrhauderfehn, Hauptstr. 133, Ergotherapiepraxis Einhaus
24,00 Euro, 8 UStd.

**Verbindliche Anmeldung bis zum 10.02.2012.**

8091713

Neu

## Sanft Heilen mit Bachblüten

**Vortrag**

Durch die Kraft der Bachblüten den Körper stärken und die Seele harmonisieren. Eine kleine Einführung in die Blüten-Welt von Dr. Edward Bach.

Andrea Büsing, Heilpraktikerin
Dienstag, 20.03.2012, 19.30
Ostrhauderfehn, Hauptstr. 133,
Ergotherapiepraxis Einhaus
8,00 Euro,

8091714

Neu

## Lebenserfahrung gibt Zukunftsperspektive- Alt hilft Jung!

**Vortrag**

Junge Menschen begleiten und unterstützen auf ihrem Weg von der Schule in den Beruf, erleichtert ihnen den Schritt in ihr zukünftiges Leben.

Das Patennetzwerk der Verbund Ausbildung Ostfriesland e.V. wendet sich mit diesem Projekt an Senior/innen sowie andere Interessierte, die nach ihrer Berufs- oder Familienphase eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Aufgabe suchen, indem sie als Pat/innen zu Ansprechpartner/innen für einen jungen Menschen werden.

Wenn Sie meinen, das könnte vielleicht etwas für Sie sein, dann sind Sie herzlich eingeladen zu dieser Veranstaltung, in der Sie der Patennetzwerk-Koordinator Edzard Busemann umfassend und unverbindlich über die Aufgaben, die Vorbereitung und Betreuung einer solchen Patenschaft informieren wird.

Edzard Busemann,
Patennetzwerk-Koordinator Leer
Donnerstag, 16.02.2012, 18 Uhr
Alte Schule, Hauptstr.57, Ostrhauderfehn

**Kostenlose Informationsveranstaltung**

## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

**Außenstellenleiter:**

**Johann Janssen,**
**Realschulkonrektor i. R.**
**Berend-Ulpts-Str. 2**
**26817 Rhauderfehn**
**Tel.: 04952 3892**

**Anmeldungen schriftlich oder telefonisch (notfalls auf Anrufbeantworter, falls kein Rückruf erfolgt, gilt Ihre Anmeldung als angenommen!)**

Bei einigen Kursen ist eine Anmeldung bei den Kursleiter/innen vorgesehen, bei einigen ist eine Anmeldung auch noch am 1. Abend möglich.

(KRO = Kreisrealschule Overledingerland,
Im Schulzentrum an der Werftstraße rechts)

### Wer rastet, der rostet!

Die Volkshochschule Leer bietet in Zusammenarbeit mit der Seniorenbeauftragten der Gemeinde Rhauderfehn; Elisabeth Stellamanns, ein Programm für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase an. Sind Sie neugierig auf Neues, möchten Sie etwas lernen, ausprobieren oder sind Sie gespannt auf den Austausch mit anderen Menschen? Dann laden wir Sie ein zu unseren vielfältigen Bildungsangeboten. Entdecken Sie als Paar oder als Single Ihre Kreativität, die Freude an der Bewegung oder dem gemeinsamen Lernen mit Gleichgesinnten in einer Gruppe. Am Montag, **dem 09. Januar 2012, um 16.00 Uhr** wird dieses Programm im **Rathaus in Westrhauderfehn** vorgestellt. Interessierte können sich bei dieser Gelegenheit zu den verschiedenen Veranstaltungen anmelden. Gerne werden auch Vorschläge für Kurse im nächsten Semester entgegengenommen.

**Die so gekennzeichneten Kurse gehören zu den gemeinsamen Veranstaltungen.**

8121609

## Gedächtnistraining

Neu

Vielleicht kennen Sie das: ein Wort liegt Ihnen auf der Zunge und Sie können es nicht finden. Oder Sie kommen vom Einkaufen und haben etwas Wichtiges vergessen. Das ist keine Frage des Alters, eher eine des Trainings. Im Kurs wird durch ein ganzheitliches Gedächtnistraining spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns gesteigert, Körper, Geist und Seele sind beteiligt. Ein ausgewähltes Übungsprogramm wird angeboten: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Fantasie und Kreativität steigern Ihre Fähigkeiten oft erstaunlich.Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Nachweislich beeinflusst das Training die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns älterer Menschen deutlich. Sie können bewusst ihre Lebensqualität erhalten und verbessern; denn was sie nutzen, das behalten sie, was sie nicht benutzen, geht ihnen verloren. Also, wenn Sie etwas für sich tun wollen, investieren Sie etwas Zeit für Ihren Kopf und gewinnen Spaß am Training.

Franziska Schink, Ergotherapeutin
Donnerstag, 09.02.2012, 09.30 - 11.00,
6 Vormittage
Begegnungsstätte Rhaudermoor
26,40 Euro, 12 UStd.

8132605

## Festgehaltene Erinnerungen

Neu

**Schreiben Sie Ihre persönliche Geschichte**

Als erfahrener älterer Mensch haben Sie viel erlebt. Erinnerungen und Emotionen sind mit Ereignissen Ihres Lebens verknüpft. Haben Sie schon einmal überlegt, wie interessant und lohnenswert es wäre, Ihre wichtigen Erlebnisse und Erinnerungen schriftlich festzuhalten, Ihre persönliche Lebensgeschichte aufzuschreiben? Dadurch bliebe ein Stück Zeitgeschichte für Ihre Nachkommen lebendig erhalten. Der Kurs bietet die Möglichkeit unter Anleitung eines Dozenten die eigene Biografie auf Papier festzuhalten und persönlich zu gestalten.

Heinz-Josef Giermanns, Journalist und Autor
Montag, 13.02.2012, 10.00 - 11.30, 8 Vormittage
Begegnungsstätte Rhaudermoor
64,00 Euro, 16 UStd.

8132606

## Märchen und Geschichten

Neu

Sie gehörten zur Kindheit und zur Jugend, Märchen und Geschichten. Vorgelesen oder selbst verschlungen entführten sie uns in fremde Welten und aufregende Zeiten. Klassische Märchen der Gebrüder Grimm, exotische Märchen aus 1001 Nacht, moderne Geschichten von Erich Kästner oder Astrid Lindgren hielten allesamt besondere und auch unvergessene Momente für uns bereit: Wir weinten mit den Zwergen um Schneewittchen, flogen mit Aladin auf dem Teppich durch das Morgenland oder zogen mit Pünktchen und Anton durch die Straßen.

Erinnern Sie sich an diese Geschichten? Wie Sie Ihnen vorgelesen wurden, Sie sie selbst vorgelesen haben oder Sie selbst heimlich unter der Bettdecke geschmökert haben. Erleben wir gemeinsam die Zeit des Märchenerzählens. Bringen Sie auch Ihr eigenes Lieblingsmärchen mit.

Margarete Haseloh,
Puppenspielerin und Märchentherapeutin
Donnerstag, 16.02.2012, 15.30 - 17.00,
6 Nachmittage
Begegnungsstätte Rhaudermoor
26,40 Euro, 12 UStd.

pixelio.de - Silke Kaiser

8133610

## „Mal-Zeit“- für aktive Ältere

Neu

Bedienen und probieren Sie die Kreativitätsvielfalt im Bereich der Malerei. Nutzen Sie Ihre im Ruhestand gewonnene Freizeit als „Mal-Zeit“. Ich lade Sie ein, am Donnerstagvormittag in meiner Kunstwerkstatt DeichArt, die verschiedensten Maltechniken wie Aquarell, Kreise, Goauche, Spachtel sowie Schwamm und Pinsel auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich freue mich auf Ihr Kommen.

Karin Berends-Lüürßen, freischaffende Künstlerin
Donnerstag, 09.02.2012, 10.00 - 12.00,
5 Vormittage
Kunstwerkstatt DeichART, Am Deich 15, Rhauderfehn
66,00 Euro + incl. Materialkosten, 13,3 UStd.

**Um Voranmeldung bei der Außenstellenleitung wird gebeten.**

Neu

8163607

## Handy ganz einfach - für aktive Ältere

Es gibt inzwischen mehr Handys in Deutschland als Einwohner/innen. Viele Menschen sind mit den vielen Funktionen überfordert. Kommt Ihnen diese Aussage „Ich will einfach nur telefonieren“ bekannt vor? Dann sind Sie bei dieser Einführungsveranstaltung genau richtig. Es werden Ihnen die Grundlagen zum Mobilfunk erklärt: Verträge, Aufladekarten, Handy für 1 Euro, Vertragslaufzeit und Kündigung, automatische Vertragsverlängerung. Im Anschluss werden Ihnen an praktischen Beispielen die wesentlichen Funktionen des Handys gezeigt: Wie lege ich meine SimKarte ein? Was ist PIN, was PUK? Wie versende ich eine SMS? Was ist eine Mailbox? Was kostet ein Gespräch mit dem Handy/im Urlaubsland? Was kann mein Handy sonst noch?

Die Teilnehmer/innen erhalten eine gründliche Einführung zu allen Fragen rund ums Handy, so dass Sie im Anschluss des Kurses Ihr Handy bedienen können. Bringen Sie bitte Ihr Handy aufgeladen, ggf. mit Netzteil und Handbuch mit! Zusätzlich werden spezielle Handys für Ältere vorgestellt.

Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.

Nicolas Schuppert
Mittwoch, 08.02.2012, 10.00 - 11.30,
6 Vormittage
Begegnungsstätte Rhaudermoor
26,40 Euro, 12 UStd.

pixelio.de - Shininess

8164606

## Erste Schritte am PC - für aktive Ältere

Neu

In diesem Einführungskurs erlernen Frauen und Männer ab 55 „unter sich“ die Welt des Computers kennen. Auch noch unerfahrene PC- Benutzer/innen werden im praktischen Umgang mit dem Computer vertraut gemacht. Im Vordergrund steht dabei die eigene Arbeit am Gerät. Neben grundlegenden Übungen zur Handhabung von Tastatur und Maus lernen Sie die Grundlagen des Betriebssystems WINDOWS kennen. Weiterführend werden die Möglichkeiten des Computers anhand praktischer Übungen in den Bereichen Textverarbeitung aufgezeigt.

Mario Grest
Dienstag, 07.02.2012, 15.30 - 17.45,
4 Nachmittage
KRO Rhauderfehn; Raum K 15
30,00 Euro, 12 UStd.

8164610

## Internet mit Muße

Sie möchten im Internet surfen, aber Ihnen fehlt das nötige Grundwissen? Sie haben Angst vor den Gefahren im Internet? Sie wollen Ihre persönlichen Daten im Internet schützen? Sie wissen nicht, wie man Anhänge von E-Mails abspeichert oder solche versendet? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zu Internet und E-Mails. Dieser Kurs eignet sich vor allem für Menschen, die die Kursinhalte etwas langsamer, aber dafür mit mehr Übungen erlernen oder vertiefen möchten. Sie benötigen grundsätzliche Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (Windows).

Kursinhalte:
- Wie funktioniert das Internet eigentlich?
- Wichtige Fachbegriffe, die man kennen sollte
- Aufrufen bekannter Internetseiten
- Suchen (und Finden) im Internet
- Kopieren von Textabschnitten und Bildern aus dem Internet
- Schutz der Privatsphäre
- Spuren des Internet auf dem PC beseitigen
- Schutz vor Gefahren aus dem Internet (z. B. Antivirensoftware,...)
- Erstellen einer kostenlosen E-Mail-Adresse
- Versenden von E-Mails mit Anhängen
- Speichern und Drucken von Anhängen.

Mario Grest
Donnerstag, 12.04.2012, 19.30 - 21.45, 6 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 15
45,00 Euro, 18 UStd.

8181608

## Den Kiefer entspannen

Neu

Zähneknirschen, Kiefergelenkbeschwerden und Spannungskopfschmerzen sind Ausdruck von Verspannungen im Kieferbereich.

Sie erfahren in diesem Kurs mehr über die Funktionsweise und Zusammenhänge von Kiefergelenk, Nackenmuskulatur und der Halswirbelsäule. Eine spezielle Nackenmassage führt in die wohltuende Entspannung.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Dienstag, 14.02.2012, 20.00 - 21.30, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
26,40 Euro, 12 UStd.

**Bitte in Sportkleidung kommen, eine Isomatte und eine Decke mitbringen.**

Neu

8184607

## Beckenbodentraining

Unser Becken mit dem Beckenboden bildet das Zentrum unseres Körpers. Mit der Kräftigung der Muskelgruppen des Beckenbodens, verbunden mit der Atmung, der Haltung und der Wahrnehmung des aufrechten Körpers, können viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten verhindert und gelindert werden:
- Organsenkungen
- Verstopfung
- Inkontinenz
- erschlaffte Bauchmuskulatur
- bis hin zu diffusen Rückenschmerzen.

Die Kursteilnehmer/innen lernen ihre Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, bewusst einzusetzen und zu trainieren. Der Kurs ist so ausgerichtet, dass das Training zu Hause fortgeführt werden kann.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin
Dienstag, 14.02.2012, 18.15 - 19.15, 6 Abende
Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
26,40 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.**

### Seminare mit Muße

Für Senior/innen und Andere, die Fremdsprachen, EDV oder Internet in einem ruhigen Tempo erlernen wollen oder die im Gesundheitssport Gleichgesinnte, Gleichmotivierte und Gleichbewegliche antreffen wollen.

8184611

## Nordic Walking

Neu

**Einsteiger/innenkurs**

Nordic-Walker können gemütlich laufen oder kräftig ausschreiten, bis das Herz-Kreislauf-System aktiviert und trainiert wird.

Das kraftvolle, rhythmische Gehen beruhigt und hebt die Stimmung. Die Muskulatur des Körpers, vor allem die wirbelsäulenstützende Muskulatur des Oberkörpers, wird aufgebaut.

Elisabeth Stellamanns, Physiotherapeutin,
Montag, 27.02.2012, 15.30 - 17.00,
8 Nachmittage
Rhauderfehn Moorhuser Straße, Wanderweg
38,40 Euro, 16 UStd.

**Bitte in Sportkleidung und eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.**

pixelio.de - Fotobox

8198250

## Pflegekurs für pflegende Angehörige

In Kooperation mit der DAK bietet die VHS Rhauderfehn einen Kurs für pflegende Angehörige an.

Die ständig sehr hohen Anforderungen in der häuslichen Pflege müssen oft von den pflegenden Angehörigen bewältigt werden. Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen.

Speziell für die Pflege zu Hause erhalten Sie Informationen über die pflegerischen Grund- und Arbeitsbedingungen, die Körperpflege und den Umgang mit Demenzkranken. Praktische Übungen wie Lagerungstechniken und rückenschonendes Arbeiten werden ebenfalls angeboten.

Sie stehen als Pflegeperson im Mittelpunkt des Kurses und können Ihre Wünsche und Erwartungen einfließen lassen. „Pflege kann nur dann erfolgreich sein, wenn es dem Pflegenden selbst gut geht.“

Claudia Doyen,
Lehrerin für Pflegeberufe und PDL
Mittwoch, 18.04.2012, 19.00 - 21.30, 6 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 06
Entgeltfrei, 18 UStd.

**Anmeldeschluss: 11.04.2012.**

**Dieser Kurs wird von der DAK gefördert und ist für die Teilnehmer/innen kostenfrei.**

**8115630**

## Hundehalter/innentraining nonverbal

**für Hund und Halter/in**

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter/in. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinen Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando. Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Dienstag, 17.04.2012, 17.30 - 19.00, 4 Termine
Treffen auf dem Parkplatz beim Schulzentrum
20,00 Euro, 8 UStd.

**Voranmeldung erforderlich.**

**Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.**

**8115631**

## Trick-Dog = Fähigkeiten des Hundes erweitern und fördern

**Tricks für Hund und Halter/in**

Das spielerische Erlernen von Aufgaben fördert die Bindung und stärkt das Vertrauen zwischen Ihnen, als Halter/in, und Ihrem Hund.

Eine geistige, körperliche, sinnvolle Beschäftigung bei Spaziergängen auch bei schlechtem Wetter bringt Ihrem Hund und Ihnen Freude und Spaß.

Im täglichen Alltag können die Tricks ihre sinnvolle Verwendung finden. Sie und Ihr Hund werden von Tag zu Tag kreativer, motivierter, eigenständiger und selbstbewusster im gemeinsamen Umgang miteinander.

Maren Kündig
Dienstag, 22.05.2012, 17.30 - 19.00, 4 Termine
Treffen auf dem Parkplatz beim Schulzentrum
20,00 Euro, 8 UStd.

**Maximal 8 Teams.**

**Bitte bringen Sie folgendes mit: eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert).**

**8121610**

## Burnout- wie kann ich mich schützen?

**Vortrag**

Burnout heißt übersetzt: Ausbrennen.

Das bedeutet, dass die Betroffenen i.d.R. für ihre Arbeit gebrannt haben, Feuer und Flamme waren. Hinzu kommt, dass Menschen aus unterschiedlichsten Ursachen ihre Grenzen oft überschreiten. Der/die Überforderte zeigt schließlich gefährliche Symptome: Er/sie brennt aus, verzweifelt, wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten - selbst bei vorher guter Gesundheit.

Es gibt gute Möglichkeiten, dieser Falle zu entgehen, vorzubeugen, damit sich ein Burnout gar nicht erst entwickelt. Hier gilt es, mögliche Veränderungen der Arbeitsbedingungen und des individuellen Verhaltens unter die Lupe zu nehmen. Auch gibt es eine Chance, bei beginnendem Burnout selbst wirksam einzugreifen - unter der Voraussetzung, dass der Beginn des schleichenden Prozesses erkannt wird.

Die grundsätzliche Prävention sowie das Wahrnehmen der Burnout-Phasen ist Inhalt dieses Vortrages.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Donnerstag, 23.02.2012, 19.00 - 21.15
KRO Rhauderfehn; Raum K 01
10,00 Euro,

**Um Anmeldung bis zum 15.02.2012 bei der Außenstellenleitung (Tel. 04952 3892) wird gebeten.**

**8134610**

## Nähen

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Die Teilnehmer/innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden, Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt.

Materialbesprechung am Anmeldeabend. Der 1. Abend dient nur der Anmeldung und Planung.

Andrea Lampen
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.45, 9 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 15
59,40 Euro, 27 UStd.


## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß“**

für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.


## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

**8134620**

## Frühlingsdeko

Frühlingsgestecke, -kränze sowie Ostergestecke bringen den Frühling ins Haus. Schöne Dinge selbst gestalten, dabei möchte ich Ihnen gerne helfen.

Hanna Brandt
Donnerstag, 15.03.2012, 19.00 - 21.15, 2 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum S 07
13,20 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.

**Anmeldeschluss: 08.03.2012.**

**Rosenschere, Schalen und, wenn vorhanden, Figuren mitbringen.**

**8134622**

## Korbflechten aus hiesigen Weiden

**Wochenendseminar**

Die Teilnehmer/innen erlernen das Schneiden der Weiden, aus denen sie anschließend Körbe in unterschiedlicher Größe flechten. Die Körbe können für Kartoffeln (Kiepkes), Kaminholz, Blumen u. a. verwendet werden.

Georg van Rüschen
Freitag, 10.02.2012, 19.00 - 21.15
Samstag, 11.02.2012, 08.30 - 16.45
Sonntag, 12.02.2012, 08.30 - 16.45
Rhauderfehn, 2. Südwieke 119
55,00 Euro + 10,00 Euro für Material, 24,7 UStd.

**Bitte ein scharfes Taschenmesser mitbringen.**

**Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 8 begrenzt. Voranmeldung erforderlich.**

**Kursidee**

**Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs,** den Sie gerne besuchen würden, der noch nie in unserem Programm war, für dessen Realisierung Sie vielleicht auch noch weitere Interessierte kennen und/oder eine geeignete Kursleitung?

**Dann machen Sie uns einen Vorschlag.**

Wir werden diesen Vorschlag ernsthaft prüfen. Wenn der Kurs in eines der nächsten Programme aufgenommen wird und dann mit mindestens 8 Teilnehmenden durchgeführt werden kann, können Sie kostenlos teilnehmen.

Über Ihre Vorschläge freuen wir uns.

## Gitarrenbegleitung für Jugendliche und Erwachsene

In einer kleinen Gruppe unter intensiver Betreuung können Sie es leicht erlernen, ein bisschen Musikalität vorausgesetzt. Teilnehmer/innen von 11 bis 71 sind herzlich willkommen.

Die bunte Mischung hat den vergangenen Kursen gutgetan: Wir spielen zusammen Schlager, Gospels, Rock, Pop, Volkslieder und Balladen. Gesungen wird in Deutsch, Englisch und Plattdeutsch.

Sigrid Kleine-Weischede
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
35,20 Euro, 16 UStd.
**Voranmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04952 3805.**

**8135620**

### für Anfänger/innen

**Kurs I**

Montag, 06.02.2012, 18.00 - 19.00, 12 Abende

**8135621**

### für Fortgeschrittene

**Kurs II**

Montag, 06.02.2012, 19.00 - 20.00, 12 Abende

**Die Kursteilnehmer/innen lernen die gebräuchlisten Akkorde, die wichtigsten Schlag- und Zupfmuster anhand von Liedern, die jeder kennt - traditionell bis aktuell**

**8135640**

## Einführung in das Jagdhornblasen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Notenkenntnisse werden im Kurs vermittelt. Der Kurs ist offen für Nichtjäger/innen.

Johann Janssen

Montag, 13.02.2012, 19.30 – 21.00, 30 Abende
Anmeldungen sind bis zum 06.02.2012 möglich, Tel. 04952 3892.
KRO Rhauderfehn, Raum 05
Entgeltfrei, 60 UStd.

## Plattdeutsch zum Kennenlernen

**Moin mitnanner**

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kunden erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbarn mitreden können?

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Mitbürger/innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts
KRO Rhauderfehn; Raum K 01

**8141610**

### für Anfänger/innen

Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 10 Abende
44,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

**8141611**

### für Fortgeschrittene

Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 5 Abende
22,00 Euro + Materialkosten für Kopien nach Verbrauch, 10 UStd.

**8142610**

## English Conversation

We want to practise English by talking about everyday events or your next holiday, your hobbies or other subjects that you can suggest. The course is dually taught with a native English speaker, so some parts will focus on British culture and debate. We invite everybody to refresh his or her English skills.

This is not about learning grammar but about speaking English - English only, if possible.

Gabriele Schröter
Rebeeca Lees
Donnerstag, 09.02.2012, 20.00 - 21.30, 12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

**8146610**

## A1 Spanisch Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs“ (kann am 1. Abend bestellt werden)**

Elizabeth Voth
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

**Um Voranmeldung bei der Außenstellenleitung wird gebeten.**

**8146611**

## A1 Spanisch Eingangsstufe 2

**Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „ene A1 Der Spanischkurs (kann am 1. Abend bestellt werden)**

Elizabeth Voth
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.00, 12 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
52,80 Euro, 24 UStd.

**Um Voranmeldung bei der Außenstellenleitung wird gebeten.**

**8161610**

## Kaufmännische Buchführung

Die Rechnungswesengrundlagen werden durch theoretisches Wissen und praktische Kenntnisse vermittelt.

Das System verstehen, den Kontenplan kennenlernen, Geschäftsvorfälle buchen sowie Abschlussbuchungen als Weg zur Bilanz.

Probleme in der Ausbildung, bei der Meister/innenprüfung oder im Rahmen der Selbstständigkeit? Hier wird Ihnen geholfen.

Bettina Bronn, Dipl.-Kauffrau (FH)
Montag, 06.02.2012, 19.15 - 21.15, 10 Abende
KRO Rhauderfehn; Raum K 09
59,00 Euro, 26,7 UStd.

8174630

## Fasten in der Gruppe für Wohlbefinden und Lebensfreude

Wir leben in einer Zeit des Überangebots, schnellen und stetigen Konsums und stehen ständig unter Zeit- und Erfolgsdruck. Fasten bietet hier einen neuen und zugleich uralten Ausweg. Verzicht auf Nahrung gibt dem Körper die Chance, regulierend auf die Stoffwechselvorgänge einzuwirken und die alte Ordnung wieder herzustellen. Tasten bedeutet freiwilliger Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel für eine bestimmte Zeit nach bestimmten Regeln. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit unter fachlicher Leitung in einer Gruppe von Gleichgesinnten das Erlebnis einer Fastenwoche zu erfahren. Die Fastenwoche ist ausgelegt nach der Buchinger/Lützner Methode und richtet sich an gesunde Teilnehmer/innen in eigener Verantwortung.

Die 7 Tage Fastenwoche

- Einstieg im Stift Börstel
  Sonntag, 11.03.2012, 16.00 Uhr - Dienstag, 13.03.2012, 18.00 Uhr
  Erläuterung der Fastenregeln, Fastenkrisen, Tagesablauf
- Fastennahrung in Börstel: Gemüsebrühe, Säfte, Kräutertees und Mineralwasser
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm: Yoga, Pilates, Atemtechnik, Entspannung, Meditation und Spaziergänge
- Treffen im Gemeindehaus der Hoffnungskirche vom 14.03. - 16.03.2012 für Fastengespräche, Fastenprotokoll, Bewegungseinheit, Info über Ernährung und Aufbauzeit
- Am 17.03.2012, 09.30 Uhr
  Das Fastenbrechen - der erste Apfel.

Treffen für die Vorbereitung: Freitag, 10.02.2012, 18.30 Uhr für neue Teilnehmer/innen, 19.15 Uhr für Fasten erfahrene Teilnehmer/innen im Gemeindehaus der Hoffnungskirche.

Marina Rex, Lehrerin,
Informatikpädagogin, Fitness-Trainerin
190,00 Euro für 2 Übernachtungen im EZ im Stift Börstel, Fastennahrung, Fastenbegleitung
+ 10 Euro Kostenbeitrag für Getränke und Säfte,
69,4 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin:**
**Tel. 04952 2805.**

8174616

## Farb-, Typ- und Imageberatung

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Jeder Mensch ist unverwechselbar, einzigartig. Und doch lassen sich alle Menschen vier verschiedenen Grundtypen zuordnen, die jeweils eine ganz besondere Beziehung zu Farben, aber auch Formen haben. Die Farb-, Stil- und Imageberatung ermittelt, welcher Farbtyp Sie sind, welche Stilrichtung, beruflich und privat, besonders gut zu Ihnen passt, Ihre Persönlichkeit unterstreicht und zur Geltung bringt und dies immer unter Einbeziehung der aktuellen Modetrends und -farben. In die Beratung werden Kleidung, Make-up, Haarfarbe und Frisur, Brille, Schmuck und vieles mehr mit einbezogen.

Gudrun Wulff, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ing.
Samstag, 24.03.2012, 10.00 - 16.00
KRO Rhauderfehn; Raum K 02
20,00 Euro, 7,3 UStd.

**Handspiegel bitte mitbringen.**

**Anmeldung bis zum 16.03.2012.**

## Pilates

Der Kurs führt Sie in die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode ein, die sowohl die körperliche Fitness, Koordination als auch die psychische Entspannung fördert.

Neben der Konzentration auf den eigenen Körper, der bewussten Atmung und der Aktivierung des Körperzentrums, im Bereich Bauch-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur, werden mit der Pilates-Gymnastik Ihre Muskeln gekräftigt und auf Ausdauer trainiert. Dadurch erreichen Sie sanft und effektiv eine aufrechte und rückenschonende Haltung.

Pilates eignet sich für Personen aller Altersstufen, ganz gleich, wie gut oder weniger gut Sie trainiert sind.

Sabine Schulte, Übungsleiterin für Gesundheitssport, DTB-Pilatestrainerin, Entspannungstrainerin

Rhaudermoor, Grundschule, Musikraum
**Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, bequeme Kleidung.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin 04952 990430.**

8181630

### Kurs I

**für Anfänger/innen**

Donnerstag, 02.02.2012, 19.00 - 20.30, 8 Abende
40,00 Euro, 16 UStd.

8181631

### Kurs II

**für Fortgeschrittene**
Donnerstag, 24.05.2012, 19.00 - 20.00, 6 Abende
20,00 Euro, 8 UStd.

Neu

8181635

## Latinobic

**Machen Sie sich fit und haben Sie Spaß dabei!**

Ein Kurs für effektives und fröhliches Herz-Kreislauftraining. Bekannte Aerobic-Schritte kombiniert mit lustigen Bewegungen aus lateinamerikanischen Tänzen wie Cha Cha, Salsa und Reggaeton, und das Resultat ist Konditionstraining und Fettabbau mit Spaß. Viele Bewegungen für die Hüften unterstützen besonders die Bauch-, Rücken-, und Gesäßmuskulatur, und steigern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens - Lächeln und Glückshormone gibt´s umsonst dazu. Kenntnis von Tanzschritten oder ein/Tanzpartner/in sind nicht erforderlich. Das Wichtigste ist eine sonnige und entspannte Atmosphäre, so dass jede/r die Bewegung genießen kann! Für jedermann/-frau geeignet. Machen Sie sich fit und haben Sie Spaß dabei!

Bei Interesse wird ein Fortsetzungskurs angeboten!

Mari Heikkinen, Fitnesstrainerin
Montag, 13.02.2012, 19.45 - 21.00, 6 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn; Gymnastikhalle u. Kraftraum
24,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Indoor- Turnschuhe, bequeme Sportbekleidung und eine Flasche Wasser.**

**Anmeldung bis zum 06.02.2012.**

Neu

8181636

## Kraft- und Ausdauertraining

**- einfach und effektiv-**

Zirkeltraining ist eine Kombination aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining. Die Übungen können je nach den Vorerfahrungen der Teilnehmer variieren und steigern sowohl Kraft als auch Ausdauer der Muskeln.

Ein effektiver Kurs mit einem Herz-, Kreislauf- und Muskeltraining. Die Bewegungen entstehen durch das eigene Körpergewicht sowie durch einige einfache Geräte, wie Sprungsteil oder Gymnastikball.

Unterstützt wird dies alles durch Musik. Ein Ganzkörpertraining ohne teure und komplizierte Fitnessgeräte. Diese Bewegungen können Sie auch zu Hause üben! Geeignet für alle.

Bei Interesse wird ein Aufbaukurs angeboten.

Mari Heikkinen, Fitnesstrainerin
Montag, 13.02.2012, 18.00 - 19.15, 6 Abende
Erich Kästner Schule Rhauderfehn;
Gymnastikhalle u. Kraftraum
24,00 Euro, 10 UStd.

**Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung, Indoor-Turnschuhe, ein Handtuch und eine Wasserflasche mit.**

**Anmeldung bis zum 06.02.2012.**

8183612

## Kashmir Yoga

In diesem Kurs wird traditionelles Hatha Yoga in der Tradition des Kashmir Yoga geübt. U.a. wird die Rückenmuskulatur so trainiert, dass die Wirbelsäule flexibel wird und dadurch zur Verbesserung der allgemeinen Haltung führt.

Neben körperlichen Übungen werden auch Konzentrations - und Atemübungen gemacht. Entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit, weil Sie lernen, wie körperliche und geistige Belastungen freigesetzt werden können.

Sylvia C. Ladage, Yogadozentin
Montag, 20.02.2012, 19.00 - 20.00, 12 Abende
KRO Rhauderfehn, Raum K 06
35,20 Euro, 16 UStd.

**Lockere Bekleidung und eine Wolldecke bitte mitbringen.**

**Anmeldeschluss: 13.02.2012.**

## T‘ai Chi Ch‘uan und Qigong

- Chinesische Heilgymnastik
- Meditation in der Bewegung

**Übungen für Jeden -**
**ohne oder mit Vorkenntnissen**

**T’ai Chi Ch’uan (TCC) –**
**Rückkehr zum inneren Gleichgewicht**

Hintergrund: Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TTC strahlen die Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein träge dahinfließender Fluss. Innere und äußere Bewegung stehen im Einklang. Sie entfalten sich in Harmonie mit dem eigenen Atem. Sie fördern die intuitiven Kräfte und führen zu innerer Ruhe. TTC ist ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann.

Die Stunden sind so aufgebaut, dass jede/r mitüben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik wirkt zudem positiv bei depressiven Stimmungen.

Käthe Bittigau,
lizenzierte Kursleiterin für T‘ai Chi Ch‘uan
48,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich:**
**Tel. 04952 921860.**

**8183625**

### Kurs I

Themenschwerpunkt: Verschiedene Formen und Übungen aus dem T‘ai Chi Ch‘uan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)

Montag, 06.02.2012, 18.00 - 19.15, 12 Abende
Grundschule Langholt (Bewegungsraum)

**8183626**

### Kurs II (Fortsetzung)

Themen:

- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I) Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Montag, 06.02.2012, 19.30 - 20.45, 12 Abende
Grundschule Langholt (Bewegungsraum)

**8183627**

### Kurs III (Fortsetzung)

Themen:

- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I + II)
- Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe)

Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 19.15, 12 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule

**8183628**

### Kurs IV (Fortgeschrittene)

Themen:

- Die Schwertform (Erlernen und Vertiefen)
- Die Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III)
- Verschiedene Formen und Übungen aus dem T‘ai Chi Chuan und Qigong

Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 20.45, 12 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule

**8184612**

### Laufen Sie los

Neu

**Lauftraining für Anfänger/innen**

Aller Anfang muss nicht schwer sein. Motivation ist das Wichtigste, um ins Laufen einzusteigen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die lange Zeit nicht gelaufen sind oder mit dem Laufen beginnen möchten. Ein Trainingsplan hilft, sich nicht zu überfordern und entmutigen zu lassen. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System hat das Laufen auch eine positive Auswirkung auf das allgemeine Wohlbefinden, es baut Stress ab und steigert die Abwehrkraft. Erlernen Sie die Grundlagen des Laufens. Ziel ist es, 5 km am Stück laufen zu können.

Elisabeth Stellamanns,
Physiotherapeutin, Entspannungstrainerin
Montag, 27.02.2012, 18.15 - 19.45,
12 Abende
Rhauderfehn Moorhuser Straße, Wanderweg
57,60 Euro, 24 UStd.

**Bitte in Sportkleidung und Laufschuhen kommen.**

**8184624**

### Muskel - Fit

**Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit**

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning), sowie ein spezielles Dehntraining werden muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Käthe Bittigau, lizenzierte Bewegungsfachkraft
für Prävention und Rehabilitation
Mittwoch, 08.02.2012, 18.45 - 19.45, 15 Abende
Rhauderfehn, TH Sundermannschule
48,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich:**
**Tel. 04952 921860.**

## Wirbelsäulen-Fit

**Übungen u. a. nach den**
**„goldenen Regeln des Pilates“**

Einen gesunden Rücken spürt man nicht!

Bewegungsmangel, einseitige Tätigkeiten, Stress und viele zivilisatorische Einflüsse schwächen und verkrampfen unsere Muskeln und verursachen Veränderungen in der Körperstatik. Hieraus resultieren Haltungsfehler und Haltungsschwächen im Bereich der Wirbelsäule. Dieses begünstigt Rückenprobleme wie Verspannungsschmerzen, Wirbelblockaden oder Bandscheibenvorfälle und - vorwölbungen. Durch gezieltes Training kann diesen Problemen vorgebeugt bzw. können Beschwerden behoben werden.

Die Stunden beinhalten: Neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegungsverhaltens wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Wissensvermittlung und verschiedene Entspannungsformen gehören dazu.

Käthe Bittigau,
lizenzierte Kursleiterin für T›ai Chi Ch›uan
Rhauderfehn, TH Sundermannschule
48,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin erforderlich:**
**Tel. 04952 921860.**

**8184617**

### Kurs I

Montag, 06.02.2012, 15.00 - 16.00,
15 Nachmittage

**8184618**

### Kurs II

Mittwoch, 08.02.2012, 17.30 - 18.30,
15 Abende

**8184619**

### Kurs III

Donnerstag, 09.02.2012, 15.30 - 16.30,
15 Nachmittage

Außenstellenleiter:
Arno Holtz
Diplom-Informatiker (FH)
Seggenstrasse 5
26670 Uplengen-Remels

Anmeldung für alle Kurse:
Telefon: 04956 912848
Mobil: 0151 54810384
E-Mail: uplengen@vhs-leer.de

8221610

## Persönlichkeits-Entwicklung

Neu

Lernen Sie eine Landkarte mit hilfreichen sieben Wegen kennen, um mit sich und anderen in der Welt besser klarzukommen.

Dieser Kurs richtet sich an jede/n, die/der etwas mehr Struktur in ihr/sein Leben bringen möchte. Da wir im Alltag allzu sehr gehetzt und gestresst werden, fällt es uns nicht immer leicht, die Übersicht zu behalten oder zu lernen auch mal Nein sagen zu können. Entdecken Sie in der Landkarte mit den sieben Wegen zum Erfolg, wie Sie das Heft selbst in die Hand nehmen und Ihrem Leben die gewünschte Richtung geben. Sie erkennen die Bedeutung von wichtigen und dringlichen Dingen und wie Sie die Zeit richtig planen und nutzen. Im Umgang mit den Anderen erkennen Sie Sichtweisen zur Pflege der Beziehungen und der Kommunikation miteinander, um auch in konfliktreichen Situationen gemeinsamen Nutzen (Synergien) zu erzielen.

Eine abschließende Betrachtung der eigenen Leistungsfähigkeit und der regelmäßigen Erneuerung runden diese Entdeckungsreise ab.

Jens-Peter Olesen, Persönlichkeits-Entwickler
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 9 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
50,00 Euro, 18 UStd.

**Maximal 10 Teilnehmer/innen.**

Neu

8221620

## Raus aus den alten Schuhen

**Vortrag**

Alte Muster und Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens sind wie alte Schuhe, in denen wir gehen, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Der „Normalmensch" besitzt oft einen ganzen Schrank voller alter Schuhe, in die er jeden Morgen wieder hineinschlüpft, einfach deshalb, weil er tut „was man tut" und unterlässt „was man nicht tut" einfach, weil sich die Mehrheit ebenso verhält.

Verschlossene Herzen, abgehetzte Menschen, Aufopferung und Verurteilungen von sich selbst und anderen, sowie die Suche nach Liebe im Außen sind deutliche Zeichen für diese „Alten Schuhe". Dieser Vortrag gibt Anregungen, wie wir selbst unser Leben verändern können, macht Mut auf ein neues Leben in diesem Leben. Ein Vortrag in Anlehnung an die Transformationstherapie nach Robert Betz, einer spirituellen Psychotherapie, die einen Heilungs- und Befreiungsweg darstellt.

Ulrike Book,
Transformationstherapeutin nach Robert Betz
Dienstag, 14.02.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
6,00 Euro

8233610

## Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine der beliebtesten Maltechniken. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquarellierens gezeigt. Die große Auswahl an Themen und Motiven wird Sie inspirieren. Es ist ein Kompaktkurs für Anfänger/innen über die Eigenheiten der Aquarellfarbe und worauf Sie bei der Pinselführung achten sollten, gespickt mit Tipps und Anregungen auch für Fortgeschrittene. Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Ute Prang, freischaffende Künstlerin
Mittwoch, 07.03.2012, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Kunstraum
18,00 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

**Material (Papier, Farben, Pinsel (ect.) kann pro Abend für 1,80 Euro gestellt werden.**

## Porzellan- und Fliesenmalerei

Einführung in die Technik und Gestaltung der Porzellan- und Fliesenmalerei (auf Glasur). Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller und andere Porzellanstücke werden nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
49,50 Euro + Materialkosten nach Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.

**Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.**

**Anmeldungen und Nachfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.**

8233616

### Kurs I

Montag, 16.01.2012, 09.00 - 11.15, 6 Vormittage

8233617

### Kurs II

Montag, 16.01.2012, 19.00 - 21.15, 6 Abende

8233618

### Kurs III

Mittwoch, 18.01.2012, 19.00 - 21.15, 6 Abende

pixelio.de - Schakatak

8234600

## Kreatives Gestalten in Metall

Neu

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Freitag, 24.02.2012, 17.00 - 21.00

Samstag, 25.02.2012, 10.00 - 17.00
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
74,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 30,00 Euro., 14,7 UStd.

**Maximal 7 Teilnehmer/innen.**
**Mindestalter 14 Jahre.**

8234602

## Kunsthandwerk aus Ytong

Aus Ytong schöne Dinge selber machen, z.B.: Eulen, Tulpen, moderne Skulpturen oder nach eigener Wahl.

Hannelore Zanter
Donnerstag, 12.04.2012, 18.00 - 20.15, 4 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
28,80 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: Ytong-Stein, Säge, Feilen, Raspel, Beitel, Schmirgelpapier und Müllsack.**

**Nähere Informationen bei der Kursleiterin Tel.: 04950 987979.**

Neu

8234610

## Stricken für Anfänger/innen - Sommermaschen

In diesem Kurs erlernen Sie den klassischen Maschenanschlag, die rechten und die linken Maschen und die einfachen Zu- und Abnahmen. Mehr braucht es nicht, um ein schönes Sommeraccessoire selbst zu stricken, das bei keiner Frühjahrsradtour fehlen darf. Aus buntem Baumwollmischgarn entsteht ein luftiges, leichtes Halstuch oder ein kleiner Schal, der auch bei kühlem Frühjahrswetter noch schützt.

Der Kurs richtet sich an absolute Strickanfänger/innen oder Wiedereinsteiger/innen nach sehr langer Strickpause. An drei Abenden werden wir uns in gemütlicher Runde treffen und langsam Schritt für Schritt die Stricknadeln erobern. Auf Wunsch können wir danach auch einen Folgekurs für Fortgeschrittene vereinbaren.

Claudia Rath
Mittwoch, 15.02.2012, 18.00 - 19.30, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
16,50 Euro, 6 UStd.

**Bitte mitbringen: 100 g Sockengarn mit Baumwollanteil vierfädig und eine 60 cm lange Rundstricknadel Nr. 3, möglichst mit Bambusspitze.**

**Maximal 8 Teilnehmer/innen.**

8234615

## Socken stricken- Die klassische Variante für Strickneulinge

Neu

Rechtzeitig im Sommer schon lernen, wie man Strümpfe für den Winter strickt? Wollten auch Sie es immer schon können? In diesem Kurs lernen wir das klassische Strumpfstricken mit allem, was zu einem schönen Socken dazu gehört. Von „A wie Anschlag“ bis „S wie Spitze“ stricken wir mit bunter selbst musternder Sockenwolle das Grundrezept Socken. Wir stricken die klassische Fersenvariante, die Käppchenferse, als Basismodell und arbeiten eine Bandspitze. Dieser Kurs ist für alle Strickneulinge geeignet, die bereits rechte und linke Maschen stricken können.

Achtung: Spezielle Fersenmodelle, wie Jojoferse usw. werden erst im Fortgeschrittenenkurs erlernt, der für das kommende Semester geplant ist.

Claudia Rath
Mittwoch, 06.06.2012, 18.00 - 20.15, 4 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
33,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte mitbringen: 100 g selbstmusternde Sockenwolle sechsfädig und ein dazu passendes Nadelspiel, möglichst aus Bambus.**

**Maximal 8 Teilnehmer/innen.**

Neu

8234620

## Wolle spinnen wie im Mittelalter- Ein Abend an der Handspindel

Das Spinnrad ist eine Erfindung der Neuzeit. Im Mittelalter und einige Zeit darüber hinaus war es üblich, alle(!) Fasern zur Textilgewinnung mit einer Handspindel zu verarbeiten.

Heute wird das Arbeiten mit der Handspindel wieder neu entdeckt:

- als altes erhaltenswertes Handwerk
- als ideale und meditative Beschäftigung zur Entschleunigung in einem oft so hektischen Alltag
- als preiswerte Methode, um eine individuelle Wolle zur Weiterverwendung herzustellen

Lassen Sie sich von mir für einen Abend lang in die Welt der mittelalterlichen „Spinnerey“ entführen. Neben einigen Geschichten, die ich Ihnen rund um das Thema „Spindeln“ erzählen werde, zeige ich Ihnen die Basisfertigkeiten im Handspindeln.

Spindeln zum Üben werden gestellt. Materialkosten entstehen in Höhe von 1,50 Euro pro Person, die im Anschluss an den Kurs entrichtet werden.

Claudia Rath
Mittwoch, 07.03.2012, 18.00
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro

**Maximal 8 Teilnehmer/innen.**

## Keyboard für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs lernen wir Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Keyboards und Notenmaterial werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Musikraum
40,00 Euro, 16 UStd.

**Maximal 8 Teilnehmer/innen**

8235502

### Kurs I

Dienstag, 07.02.2012, 16.00 - 17.30, 8 Nachmittage

8235503

### Kurs II

Dienstag, 24.04.2012, 16.00 - 17.30, 8 Nachmittage

Neu

8235605

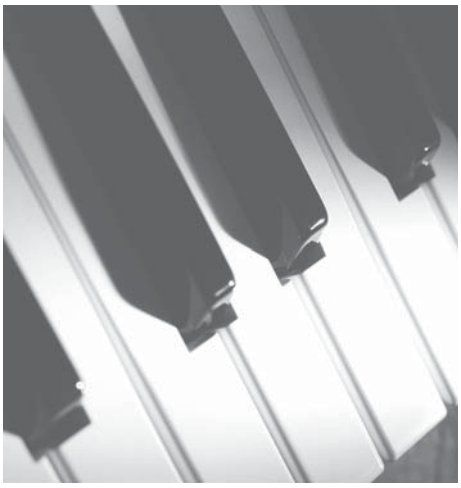
## Noten und ihre Bedeutung - Notenlesen für Anfänger/innen

Egal, ob es ein Gesangverein oder ein Blasorchester ist, oder ob Sie ein Instrument spielen lernen möchten: Noten gehören dazu. In diesem Kurs lernen

Sie Noten lesen, und die Bedeutung, sowie musikalische Zeichen kennen.

Joachim Hölscher, Musiker
Dienstag, 07.02.2012, 18.45 - 19.30, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Musikraum
9,00 Euro, 3 UStd.

pixelio.de - Günter Havlena



## Keyboardunterricht für Erwachsene

Nehmen Sie sich Zeit für einen Keyboard-Schnupperkurs. Wir lernen Keyboard spielen und Noten lesen von Anfang an.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Keyboards und Notenmaterial werden im Unterricht gestellt.

Joachim Hölscher, Musiker
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Musikraum
35,20 Euro, 16 UStd.

**Maximal 8 Teilnehmer/innen**

8235610

### Kurs I

Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende

8235611

### Kurs II

Dienstag, 24.04.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende

TREFF vhs PUNKT

8239600

## Co-Pilot für einen Tag

Der Traum vom Fliegen.

Der Tag beginnt mit einer zweistündigen Einführung in die wichtigsten Grundlagen der Fliegerei. Nach einer Kaffeepause und ausgiebiger Demonstration eines Flugzeuges geht es in die Luft Richtung Büsum zu einem wunderbaren Krabbenessen. Der Flug geht weiter nach Hamburg-Ütersen zum Kaffee, anschließend zurück nach Westerstede zur Nachbesprechung.

Ein Sitzplatzwechsel vor jedem Weiterflug ermöglicht es jedem/r Teilnehmer/in, mindestens 40 Minuten vorne neben dem Piloten zu sitzen und ausführliche Erklärungen zu bekommen.

Harm Bartels
Samstag, 28.04.2012, 10.00 - 18.00
Flugplatz Westerstede, Köhlmoorweg, Westerstede-Felde
190,00 Euro (inkl. Kosten für Mittagessen und Kaffeepausen), 9 UStd.

**Max. 9 Teilnehmer/innen**

**Anmeldeschluss: 19.04.2012**

## Mit der Motortjalk MS-Ella auf dem Nordgeorgsfehnkanal

Mit Motortjalks wurde früher der Torf von den Fehnen bis nach Emden transportiert. Die Gemeinde Uplengen und die Crew haben dieses Schiff restauriert und führen nun heimatkundliche Fahrten auf dem Nordgeorgsfehnkanal durch.

Während einer Fahrt mit der MS Ella auf dem Nordgeorgsfehnkanal werden wir ausführlich über die Geschichte unseres Dorfes - „Am Anfang war das Moor“ - bis zum heutigen Tage informieren. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Geschichte unserer Motortjalk.

Die Fahrtzeit beträgt ca. 2,5 Stunden.

Mindestteilnehmerzahl 15, maximal können 30 Personen mitfahren.

Dozententeam
Nordgeorgsfehn, Anleger MS Ella
18,50 Euro (In diesen Kosten ist der Fahrpreis von 12,50 Euro pro Person enthalten.),

**8239610**

### Fahrt I

Freitag, 15.06.2012, 15.00 - 17.15

**8239615**

### Fahrt II

Freitag, 13.07.2012, 15.00 - 17.15

**8241605**

## Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er ist vielmehr für Interessent/innen gedacht, die gerne ein bisschen Plattdeutsch verstehen, lesen und sprechen möchten.

Friederike Broszeit
Donnerstag, 09.02.2012, 19.30 - 21.00,
10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
48,00 Euro, 20 UStd.

Neu

**8242605**

## A1 Englisch Eingangsstufe 1

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Das folgende Lehrbuch wird am ersten Kursabend direkt bei der Dozentin in einem „Einkaufsgespräch“ in englischer Sprache bestellt.**

**Lehrbuch: Fairway 1 Englisch Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD und CD-ROM (ISBN 3-12-501460-3)**

Hello. How are you?

In lockerer und angenehmer Atmosphäre werden wir gemeinsam die ersten Grundkenntnisse der englischen Sprache erlernen. Sie werden merken, wie viel Spaß es Ihnen bereiten wird, sich am Ende des Kurses in „gespielten“ Alltagssituationen auf Englisch verständigen zu können. Beweisen können Sie sich beim Abschluss-Essen im Restaurant, während Sie z.B. Ihre Bestellung selbstständig auf Englisch vornehmen.

Interested? Great! See you!

Janett Thadewaldt
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
35,20 Euro, 16 UStd.

**8247605**

## A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: „Taal vitaal“, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3**

Direkte Nachbarschaft zu den Niederlanden und damit verbundene gemeinsame gesellschaftliche sowie wirtschaftliche und politische Interessen fordern ein gegenseitiges Sprachverständnis. In den Niederlanden ist das Erlernen der deutschen Sprache bereits in der Schule die Regel. In diesem Kurs können Sie einen Einstieg finden, damit auch Sie sich mit unseren Nachbarn in den Niederlanden unterhalten können.

Annelies Willemse
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
35,20 Euro, 16 UStd.

**8247607**

## A1 Niederländisch Eingangsstufe 2

**Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: „Taal vitaal“, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005252-3**

Dieser Kurs gibt den Teilnehmer/innen die Gelegenheit, das Erlernte der Eingangsstufe 1 zu vertiefen. Es sind aber auch gerne Teilnehmer/innen willkommen, die den Kurs der Eingangsstufe A1 nicht besucht haben. In diesem Kurs werden zusätzlich zum Lehrbuch Zeitungen, Zeitschriften und Bücher besprochen.

Annelies Willemse
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
35,20 Euro, 16 UStd.

**8263605**

## Computergrundlagen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über das verschaffen möchten, was man mit einem Computer machen kann. Hier werden Fragen beantwortet, die sich nicht nur vor der Anschaffung eines Computers stellen. Auch wer bereits einen besitzt, hat oft noch keinen Überblick über die Möglichkeiten, die sich damit bieten.

- Aus welchen Bauteilen besteht ein PC und wie arbeiten die Bauteilezusammen?
- Wie funktioniert ein Betriebssystem wie Windows?
- Wie bediene ich die Tastatur (Sonderzeichen, Funktionstasten, usw.) und die Maus (wann brauche ich die linke Maustaste, und wann brauche ich die rechte Maustaste)?
- Wie und wo lege ich Ordner an, in denen ich meine Dateien speichern und verwalten kann?
- Was kann eine Textverarbeitung wie Microsoft Word?
- Was kann eine Tabellenkalkulation wie Microsoft Excel?
- Wie kann ich das Internet für mich nutzen?
- Wie bekomme ich meine digitalen Bilder von der Kamera auf meinen PC, und welche lizenzkostenfreie Software kann ich dafür verwenden?
- Wie nutze ich soziale Netzwerke wie Facebook oder Microsoft Windows Live mit kostenloser E-Mail, einem Chat-Programm (Messanger), und dem Programm Fotogalerie zum Bearbeiten und Organisieren von Fotos?
- Wie kann ich meine digitalen Bilder in anderen Programmen weiterverwenden (Textverarbeitung, Bilder per E-Mail versenden, usw.)?
- Wie funktioniert Homebanking und was benötige ich, um das zu Hause nutzen zu können? Welche Sicherheitsmaßnahmen muss ich anwenden?

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Kursbegleitheft, Übungen, Lösungen).

Für 5,00 Euro können Sie eine Multimedia-DVD mit Videos erwerben, in denen die Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Montag, 06.02.2012, 19.15 - 21.45, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Altbau, PC-Raum,90,00 Euro, 30 UStd.

## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule). Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers, Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

8264620

## Die eigene Homepage

Sie wollten schon immer eine eigene Website haben? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Zur Erstellung unserer Homepage nutzen wir ein Freewareprogramm, womit wir dann direkt am Quellcode arbeiten. Dadurch erlernen Sie alles von Grund auf und können evtl. bereits bestehende Webseiten auch leichter weiterpflegen.

Allgemeine PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, dabei ist vor allem ein sicherer Umgang mit dem Anlegen und Kopieren von Verzeichnissen und Dateien wichtig.

Folgende Themen werden behandelt:
- Grundlagen von HTML (die Basis des Ganzen)
- Erstellen von HTML-Dokumenten (direkt im Quellcode, damit Sie auch was lernen!)
- Formatierung und Layout durch Stylesheets (CSS)
- Tipps und Tricks zur Optimierung (das Wichtigste überhaupt!)
- Freier Webspace und die eigene Domain (z.B. www.ihr-wunschname-als-adresse.de)
- Upload auf einen Server (Veröffentlichung der Seiten)

Sind Sie sich unsicher, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an frerichs@csskiste.de, Tel. 0491 15120.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 09.02.2012, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, PC-Raum
48,00 Euro, 16 UStd.

Neu

8264625

## Die eigene Homepage - Aufbaukurs

Sie sollten über einen einigermaßen sicheren Umgang der Grundmechanismen von HTML, CSS, des Boxmodells und der strikten Trennung von Inhalt und Layout verfügen, wie sie auch in dem Kurs „Die eigene Homepage“ vermittelt wurden. Sie müssen nicht alles auswendig können, aber Sie sollten wissen, wo Sie notfalls nachschlagen können. Auch Anfahrtsbeschreibungen im Stile von Google-Maps sind eine schöne Alternative zu selbstskizzierten Wegbeschreibungen.

Ergänzend dazu werden wir folgende Themen behandeln:
- horizontale und vertikale Navigatoren
- Listen, Tabellen und Formulare attraktiv gestalten
- Fließtext lesbar und ansprechend layouten
- effektiver Einsatz von Hintergrundbildern
- relative und absolute Positionierung per CSS
- interaktive Elemente
- Grundlagen PHP und MySQL

Selbstverständlich können auch individuelle Wünsche berücksichtigt werden, wenn der Zeitrahmen dies zulässt.

Ralf Frerichs, Fachinformatiker
Donnerstag, 19.04.2012, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, PC-Raum
48,00 Euro, 16 UStd.

Auf der Seite www.vhs-leer.de können Sie sich zu einem Kurs anmelden oder einfach informieren. Sie können sich auch für unseren Newsletter anmelden

8266608

## Kombi-Kurs Microsoft Excel und Word 2007

Word:
- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Text eingeben und speichern
- Text gestalten mit Formen, Farben und verschiedenen Schrifttypen
- Seite einrichten und gestalten (Seitenformat, Seitenränder einstellen, Designvorlagen)
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Digitale Bilder von der Kamera in ein Dokument einfügen
- Dokumente drucken (Druckereinstellungen/ Druckvorschau)

Excel:
- Die neue Menü- und Symboldarstellung
- Zahlen und Text eingeben und korrigieren
- Zahlenformate erstellen und anpassen
- Zellen einfügen, löschen, verschieben, kopieren
- Automatische Datenreihen
- Nutzen des Funktionsassistenten
- Diagramme erstellen
- Praxisbeispiel: Arbeitszeiterfassung
- Praxisbeispiel: Rechnungsformular

Kombination:
- Daten von Excel in Word benutzen
- Praxisbeispiel: Serienbrief

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen, Übungen, Lösungen).

Für 5,00 Euro können Sie eine Multimedia-DVD mit Videos erwerben, in denen die Arbeitsschritte der Themen gezeigt werden.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)
Mittwoch, 08.02.2012, 19.15 - 21.45, 10 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Altbau,
PC-Raum, 90,00 Euro, 30 UStd.

8267605

## Microsoft PowerPoint 2007

Sie möchten Vorträge halten und dazu Bildschirmpräsentationen erstellen? Dann sollten Sie sich das Programm Microsoft PowerPoint genauer ansehen.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über das
- Erstellen von Bildschirmpräsentationen nach Vorlagen
- Einfügen von Grafik, ClipArts, Diagrammen und Fotos
- Einfügen von Film und Sound
- Einfügen benutzerdefinierter Animationen
- Nutzen zeitgesteuerter Effekte einzelner Objekte der Präsentation
- Erstellen von portablen Präsentationen, die auch ohne PowerPoint vorgeführt werden können

Falls Sie Ihr eigenes Notebook verwenden möchten, bringen Sie es gerne mit.

Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Windows sind nicht erforderlich. Sie erhalten kostenlos Unterrichtsmaterial (Anleitungen).

Ralf Frerichs,
Fachinformatiker
Mittwoch, 08.02.2012, 20.00 - 21.30, 5 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Altbau,
PC-Raum
30,00 Euro, 10 UStd.

### Newsletter und Facebook

Mit unserem **E-Mail-Newsletter** oder über unsere Infoseite auf der Internetplattform **Facebook** bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand.

Wir informieren Sie über Neuigkeiten rund um Bildung, die VHS und aktuelle Veranstaltungen.

8269505
## Erfolgreich bewerben

Die Berufsausbildung ist der Grundstein für eine lange berufliche Karriere. Um bei der Ausbildungsplatzsuche erfolgreich zu sein, richtet sich dieser Kurs an Schulabgänger/innen auf dem Weg zum Ausbildungsplatz. Folgende Schwerpunktthemen werden vermittelt:

- Berufswahl
- Ausbildungsplatzsuche
- Schriftliche Bewerbung
- Einstellungstest
- Vorstellungsgespräch
- Assessment Center

Neben theoretischem Unterricht werden auch praktische Übungen erfolgen, damit die Teilnehmer/innen persönliche Erfahrungen sammeln können.

Günter Weihe, Dipl.-Bankbetriebswirt (BA)
Mittwoch, 08.02.2012, 19.00 - 20.30, 6 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
26,40 Euro, 12 UStd.

8272620
## Die Kunst des Bierbrauens

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Bierbrauen in den eigenen vier Wänden. Er besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, Kräftiger Bock, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen, Irisches Stout. Für die Grundausstattung und das eigene Bier entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 70,00 Euro (für passive Teilnehmer/innen keine Teilnahmevoraussetzung).

Mitzubringen sind ein Wasserkocher und ein Dosenöffner alten Typs (der, bei dem der Deckel nicht wiederverschließbar ist!) und einen langen Löffel (60-80 cm). Ein 0,5 l Messbecher mit Milliliter-Einteilung (kann auch beim Dozenten erworben werden) ist ebenso erforderlich.

Ergebnis des Kurses wird sein, dass jede/r aktive Teilnehmer/in mit dem Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs und den dazu nötigen Gerätschaften das Seminar abschließt.

Weitere Materialien und Rohstoffe können während und nach dem Kurs direkt beim Dozenten bezogen werden.

Der Kurs findet mit wöchentlichem Abstand an drei Abenden statt.

Hibbo Niemann
Donnerstag, 01.03.2012, 18.45 - 21.45, 3 Abende
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
33,00 Euro, 12 UStd.

## Typgerechtes Schminken - Schmink-Workshop

Mit wenig Handgriffen perfekt schminken, ohne „angemalt" auszusehen! Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich „typgerecht" schminken. Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, kommen Sie bitte geschminkt zum Kurs.

Anja Timmer
Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Textilraum
11,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten (wird im Kurs gezahlt), 5 UStd.

**Bringen Sie bitte einen Stellspiegel, einen Puderpinsel (soweit vorhanden) und ein Handtuch mit.**

8274605
### Kurs I

Donnerstag, 01.03.2012, 18.00 - 21.45

8274606
### Kurs II

Mittwoch, 21.03.2012, 18.00 - 21.45

8281620
## Autogenes Training

In einer Zeit von Überforderung und Stress im Alltag durch Mehrfachbelastung in Beruf, Familie, Haushalt usw. reagiert unser Körper oft mit vielen Symptomen wie Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, totaler Erschöpfung.

Das autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die es uns ermöglicht, Einfluss auf Körper und Seele zu nehmen. Innerhalb kurzer Zeit versetzt man sich in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung und Ruhe.

In schöner Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung fällt das Erlernen dieser Methode leicht.

Hilke Janshen
Montag, 06.02.2012, 20.00 - 21.30, 8 Abende
Massagepraxis Janshen, Schützenstr. 13,
Uplengen
57,00 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

8281630
## Core-Training mit Pilates und Yoga für Männer

Neu

Seitdem diese Trainingsmethode die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat, halten sich immer mehr Profisportler/innen damit fit. Pilates, die bereits 1920 von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, stärkt den Körperkern: also die tief liegenden Muskeln- vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln, verbunden mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken. Wer regelmäßig dieses Training praktiziert, hat bald auch eine bessere Haltung: der Bauch wird straffer und flacher, die Wirbelsäule gestärkt.

Pilatestraining sorgt außerdem durch ausgewogene Dehnübungen für geschmeidige Muskeln; Verspannungen verschwinden, die Durchblutung optimiert sich. Core-Training/Pilates ist das optimale Ergänzungstraining für den Leistungs- und Ausdauersport.

Ulrike Book,
Transformationstherapeutin nach Robert Betz
Mittwoch, 29.02.2012, 19.00 - 20.30, 4 Abende
Massagepraxis Janshen, Schützenstr. 13,
Uplengen, 33,00 Euro, 8 UStd.

**Mitzubringen sind: Eine Gymnastikmatte, ein Handtuch oder eine Decke, Trainingskleidung und Wasser zum Trinken.**

**Bei Bedarf ein kleines Kissen als Unterlage für den Kopf und eine Decke für die Entspannung.**

Neu

8284605
## Gymnastik für „Starke Frauen"

Durch gezielte Übungen für „Bauch, Beine und Po" steigern sie ihre Kondition, Koordination und fördern ihre Körperwahrnehmung. Gleichzeitig wird der Muskelaufbau des Körpers gesteigert. Beginnen werden wir jede Stunde mit einer Aufwärmphase, um die Muskeln zu erwärmen und vorzubereiten. In der Hauptphase trainieren wir dann die „Problemzonen". Zur Entspannung des Körpers schließen wir mit einer Entspannungseinheit ab.

Insa Weelborg, Gesundheitsberaterin
Freitag, 10.02.2012, 09.00 - 10.00, 10 Vormittage
Dorfgemeinschaftshaus Selverde, Vorstückstr. 6,
Uplengen, 32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte leichte Sportbekleidung, Handtuch und Matte oder Wolldecke mitbringen.**

pixelio.de - BrandtMarke

8294605
## Die „3 E´s“ - Ernährung, Entgiftung und Energiearbeit

**Vortrag**

In meiner Arbeit gehe ich davon aus, dass jeder Mensch ein Teil der Natur ist und dadurch sein Organismus den Gesetzen der Natur unterliegt. Je mehr sich der Mensch mit seiner Lebensweise von der Natur entfernt, desto mehr kann seine Gesundheit in Gefahr sein. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen helfen, dieses Bewusstsein zu stärken oder wieder zu finden. Dazu gehört auch, dass Sie wieder lernen, die Verantwortung für Ihren Körper selbst zu übernehmen.

Folgende Themen werden berücksichtigt:
- Ernährung: Nahrungsmittel oder Lebensmittel?
- Entgiftung: Alles im Fluss? Ausleitung und Entschlackung
- Energiearbeit: Woher kommt die Energie? Bioenergie oder Lebensenergie?

Siglinde König, Heilpraktikerin-Geopathologin
Dienstag, 28.02.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro

Neu

8294610
## Mögliche Auswirkungen geopathologischer Belastungen (Erdstrahlen, Wasseradern, Elektrosmog, Umweltbelastungen) auf die Gesundheit

**Vortrag**

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind 80 % aller chronischen Erkrankungen auf veränderte Umweltbedingungen zurückzuführen.

Die Geopathologie beschäftigt sich mit standortbedingten Erkrankungen. Das richtet sich in der Hauptsache auf den Schlafplatz (Gesundheit fängt zu Hause an), und/oder Arbeitsplatz, sowie die Umwelt. Das mögliche Störungsspektrum kann sehr vielschichtig sein und ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für meinen Vortrag habe ich die Schwerpunkte Erdstrahlen, Wasserführungen, technische Strahlung „Elektrosmog“ und Umweltbelastungen zusammengefasst, um über mögliche Gefahren zu informieren, aufzuklären und Hilfestellung zu geben, wie man sich schützen kann.

Siglinde König, Heilpraktikerin-Geopathologin
Donnerstag, 15.03.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro

8294611
## Die „Dornmethode“ und „Breuss-Massage“

**Vortrag und Demonstration**

Menschen brauchen eine gerade Wirbelsäule und eingerichtete Gelenke. Mit der Dornmethode (Wirbelsäulenbehandlung) haben erfahrene Dorn-Therapeut/innen in vielen Jahren einen großen Erfahrungsschatz zusammengetragen, der weit über die Beseitigung von Ischias- oder Wirbelsäulenproblemen hinausgeht.

Besonders bei Babys, Kleinkindern und Jugendlichen ist es so wichtig, die Wirbelsäule und Gelenke immer wieder zu kontrollieren und zu korrigieren, damit eine solide Basis für das zukünftige Leben dieses Menschen gelegt wird. Die Dorn-Methode ist hier eine einfache und wirkungsvolle Methode zur Behandlung und Selbsthilfe bei vielen Rückenproblemen für Betroffene und Interessierte.

Siglinde König, Heilpraktikerin-Geopathologin (Dornausbilderin)
Dienstag, 17.04.2012, 19.30 - 21.45
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. persönliches Hautöl**

www.vhs-leer.de

Neu

8294615
## Kinderkrankheiten und Krankheiten im Kindesalter

**Vortrag**

Die meisten von Bakterien und Viren verursachten Erkrankungen lassen sich nicht verhindern, aber begrenzen. Durch die Behandlung mit Naturheilverfahren werden auf sanfte, nebenwirkungsfreie Art die Selbstheilungskräfte des/r Patienten/in angeregt und unterstützt. Krankheitszeichen werden nicht unterdrückt, sondern in die Selbstheilung mit einbezogen.

Folgende Themenbereiche werden angesprochen:
- Kinderkrankheiten und Krankheiten im Kindesalter
- Das Immunsystem - die körpereigene Abwehr - was schwächt und was stärkt die körpereigene Abwehr
- Die Heilkraft des Fiebers
- Naturheilverfahren
- Natürliche Hausapotheke/Hausmittel
  - bei Erkältungskrankheiten
  - bei Magen- und Darmerkrankungen
  - Wasser, Luft, Wärme und Kälte als natürliche Heilmittel
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

Siglinde König, Heilpraktikerin-Geopathologin
Dienstag, 12.06.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro

8294612
## Murks mit der Milch

Neu

**Vortrag**

Die Verbraucher/innen wollen Lebensmittel kaufen, die garantiert gentechnikfrei sind. Das haben viele Umfragen ergeben. Wie sieht die Realität aus: Immer häufiger gibt es Skandale um gentechnisch veränderten Pflanzenanbau. Auch in unserer Region gab es in der vergangenen Zeit Genmais-Anbau, über die die Bevölkerung nicht informiert wurde. Die Auswirkungen beim Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen sind nicht annähernd genug erforscht. Was können wir tun, damit weiterhin gewährleistet ist, dass Landwirte wie bisher gesunde und naturverträgliche Nahrungsmittel produzieren können.

Siglinde König, Heilpraktikerin-Geopathologin
Donnerstag, 24.05.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
7,00 Euro

8294620
## Verhaltens- und Lernstörungen

**Vortrag**

Besserung auch ohne Ritalin möglich.

Kinder mit Verhaltensstörungen haben sich in den letzten Jahren zu einem unlösbar erscheinenden Problem entwickelt. Sie sind äußerst unruhig, konzentrationsschwach und können in der Schule weder still sitzen noch zuhören, einige sind nur mit Mühe zu bändigen. Entsprechend liegen auch die Lernleistungen dieser Kinder häufig weit unter ihren Möglichkeiten. Mediziner haben herausgefunden, dass zahlreiche Kinder bestimmte Nahrungsmittel, manchmal auch Impfstoffe, nicht vertragen, was die genannten Störungen zur Folge hat. Das Hamburger Ernährungswerk stellt fest: „Ungesund ernährte Kinder können nicht wirksam erzogen und unterrichtet werden, sie sind weniger leistungs- und sozialfähig, als sie sein könnten.“ Es wird eine Ernährung vorgestellt, die speziell auf Kinder mit Verhaltensstörungen abgestimmt ist. Nach einer Ernährungsumstellung und einer Impfschadenbehandlung, die von einigen Ärzten und Heilpraktikern durchgeführt wird, sprechen die Kinder wieder erstaunlich gut auf Erziehung und psychotherapeutische Maßnahmen an. Die Einnahme von Psychopharmaka wie z.B. Ritalin wird dann meistens überflüssig.

Nicht nur hyperaktiven, aggressiven Kindern kann auf diese Weise wirksam geholfen werden, sondern auch überängstlichen, kontaktscheuen, antriebsarmen Kindern.

Der Referent, Grundschullehrer und Gesundheitsberater, leitet eine Selbsthilfegruppe für Eltern verhaltensauffälliger Kinder und ist Autor zweier Bücher über ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, mit oder ohne Hyperaktivität).

Friedrich Klammrodt, Lehrer u. Gesundheitsberater
Donnerstag, 19.04.2012, 19.30
Remels, Schulzentrum Höststr. 47
9,00 Euro, 4 UStd.

Außenstellenleiterin:
Elke Tjardes
Suidbroekstr. 21
26826 Weener
Tel.: 04951 2819
Fax: 04951 948184

E-Mail:
johann-hermann.tjardes@ewetel.net
Anmeldungen für alle Kurse telefonisch oder schriftlich bei der Außenstellenleiterin.

**8315630**

## Hundehalter/innentraining nonverbal

**für Hund und Halter/in**

Sie lernen einfacher und effektiver mit Ihrem Hund zu kommunizieren. Das Training ist körperaktiv ohne Druck und Leinenruck.

Das bedeutet wortlose Führung, Sicherheit und Vertrauen für Hund und Halter/in. Das Ziel ist die freiwillige Orientierung des Hundes an seinem Menschen, in jeder Situation, ohne Zwang, Gewalt und Kommando.

Am Kurs teilnehmen können alle Hunderassen und jedes Alter. Teilnehmer/innenzahl begrenzt.

Maren Kündig
Montag, 16.04.2012, 17.30 - 19.00, 4 Abende
Weener, Treffpunkt Suidbroekstr. 21
20,00 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

**Bitte bringen Sie folgendes mit: Eng anliegende Kleidung, Feststell-Halsband, doppelt verstellbare Leine, Futter (weich u. klein) und Ihren Hund (gesund u. versichert). Bei Interesse kann im Anschluss ein Fortsetzungskurs durchgeführt werden.**

Neu

**8321610**

## Burnout - wie kann ich mich schützen?

**Vortrag**

Burnout heißt übersetzt: Ausbrennen.

Das bedeutet, dass die Betroffenen i. d. R. für ihre Arbeit gebrannt haben, Feuer und Flamme waren. Hinzu kommt, dass Menschen aus unterschiedlichsten Ursachen ihre Grenzen oft überschreiten. Der/die Überforderte zeigt schließlich gefährliche Symptome: Er/sie brennt aus, verzweifelt, wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten - selbst bei vorher guter Gesundheit. Es gibt gute Möglichkeiten, dieser Falle zu entgehen, vorzubeugen, damit sich ein Burnout gar nicht erst entwickelt. Hier gilt es, mögliche Veränderungen der Arbeitsbedingungen und des individuellen Verhaltens unter die Lupe zu nehmen. Auch gibt es eine Chance, bei beginnendem Burnout selbstwirksam einzugreifen - unter der Voraussetzung, dass der Beginn des schleichenden Prozesses erkannt wird.

Die grundsätzliche Prävention sowie das Wahrnehmen der Burnout-Phasen ist Inhalt dieses Vortrages.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Donnerstag, 22.03.2012, 19.30
Weener, Stadtbibliothek
10,00 Euro

**8333630**

## Porzellan- und Fliesenmalerei

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Der Kurs führt Sie ein in Technik und Gestaltung der Porzellanmalerei. Es besteht die Möglichkeit, durch Aquarellstudien die eigene Malweise zu vervollkommnen. Interesse und Ausdauer legen oft schlummernde Talente frei. Ihre Entwürfe können auf weißes Porzellan oder auf Fliesen übertragen, mit spezieller Farbe bemalt und anschließend gebrannt werden. Die Aufglasur-Malerei bietet viele Möglichkeiten, Gebrauchsporzellan, Fliesen, Wandteller, Vasen, Zierstücke individuell und kreativ zu gestalten. Auch ohne malerische Vorkenntnisse können mit Hilfe von Vorlagen bei der Dekoration von Porzellan schöne Ergebnisse erzielt werden.

Annelie Bahns
Montag, 13.02.2012, 09.00 - 11.15
8 Vormittage, Leer
60,00 Euro + Materialkosten, 24 UStd.

**Materialbestellung unbedingt vorher mit der Kursleiterin abstimmen!**

**Neuanfänger/innen bitte anmelden!**

**8333632**

## Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei ist eine der beliebtesten Maltechniken. In diesem Kurs wird Schritt für Schritt die Kunst des Aquarellierens gezeigt. Die große Auswahl an Themen und Motiven wird Sie inspirieren. Es ist ein Kompaktkurs für Anfänger/innen über die Eigenheiten der Aquarellfarben und worauf sie bei der Pinselführung achten sollten - gespickt mit Tipps und Anregungen für Fortgeschrittene.

Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Ute Prang,
freischaffende Künstlerin
Dienstag, 07.02.2012, 19.30 - 21.00, 3 Abende
Weener, Grundschule
13,20 Euro + Materialkosten, 6 UStd.

## Nähen

Sie haben eine Nähmaschine und können nicht nähen? Das kann sich ändern!

Wir lernen die Technik der Nähmaschine kennen und erarbeiten uns viele Sachen, u. a. schöne Dekorationen.

Doris Voss
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
33,00 Euro, 15 UStd.
**Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband.**

**8334630**

**Kurs I**

**Nähen am Vormittag**

Donnerstag, 16.02.2012, 09.00 - 11.15,
5 Vormittage

**8334631**

**Kurs II**

**Nähen am Abend**

Donnerstag, 16.02.2012, 19.00 - 21.15,
5 Abende

**8334632**

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen lernen schnell den Umgang mit der eigenen Nähmaschine und die Grundtechniken des Nähens.

Fortgeschrittene nähen modische Top-Modelle nach ihrem Geschmack.

Hilke Rhoden
Montag, 13.02.2012, 19.30 - 21.45, 5 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
33,00 Euro, 15 UStd.

**Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband.**

pixelio.de - Elke Salzer

**8334634**

## Socken stricken - die neue Maschenlust

Wenn es kalt wird im Frühjahr - selbst gestrickte warme Socken anziehen - einfach herrlich. Es gibt so schönes Sockengarn in modischen Farben und Superqualität, also ran ans Stricken.

Hilke Rhoden
Donnerstag, 22.03.2012, 19.30 - 21.45, 3 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
19,80 Euro, 9 UStd.

**Bitte mitbringen: Strumpfstrickwolle und passendes Nadelspiel.**

**8334637**

## Feine Stickereien in verschiedenen Techniken

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Viele Ideen, Anregungen und neue Muster in den Techniken Richelieu-, Schatten-, Leinen- und Hardangerstickerei sowie Ajour können ausprobiert werden.

Auch Myreschka, die russische Durchbrucharbeit, kann erlernt werden.

Decken, Kissen, Lampenschirme, Schleifen und Bänder können Sie nach Ihren Vorstellungen in verschiedenen Techniken anfertigen.

Marlies Mecklenburg
Mittwoch, 29.02.2012, 09.00 - 11.15, 14-tägig
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

**Vorbesprechung am 15.02.2012, 09.00 - 09.45**

8334638
## Tüllgrundspitzen

Neu

**Sonderkurs**
**für erfahrene Klöppler/innen**

Es stehen verschiedene Entwürfe unterschiedlicher Größe, auch unveröffentlichte, meist im Jugendstil, zur Wahl. Die Auswahl des Briefes richtet sich auch nach Ihren Vorkenntnissen, es sind unterschiedlichste Schwierigkeitsgrade vorhanden. Der Kurs würde Ihnen auch einen Einstieg in die Tüllgrundspitzen allgemein ermöglichen, dann rate ich Ihnen zu Aurifil und einer hellen Farbe. Fortgeschrittene können polychrome Blonde, Blonde oder Chantilly machen, da dafür verschiedene Garne nötig sind, haben wir dies bereits 2011 besprochen. Kursteilnehmer/innen die dazukommen, sollten sich auf Chantilly beschränken (dann kann das Garn dunkel oder auch hell sein). Wir wollen den Kurs mit einem kleinen Exkurs über Chantilly Spitzen abrunden.

Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse in obigen Techniken werden eine kleine Meterspitze machen, Sie benötigen dazu gut 30 Paare plus ein Paar Reserveklöppel für den Konturfaden. Bei der Garnauswahl erkundigen Sie sich bitte bei der Kursleitung. Außenstellenleiterin Weener, Tel. 04951 2819.

Ulrike Voelcker
Donnerstag, 31.05.2012, 10.00 - 19.00
Freitag, 01.06.2012, 09.00 - 19.00
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
75,00 Euro, 21 UStd.

**Essen und Übernachtung wird extra berechnet.**

**Eine Anmeldung ist bis zum 21.05.2012 unbedingt erforderlich.**

### Spinnen und Weben

wird wieder im Herbst 2012 angeboten

8335630
## Akustikgitarre für Anfänger/innen

**Einstieg in Folk- und Popsongs**

In diesem Kurs erlernen Sie das Gitarrenspiel „ohne Noten“ zum Begleiten bekannter Folk- und Popsongs. Erlernt wird das Spielen mit dem „Plektrum“ (kein Picking=Zupfen), um diesen Songs eine besondere Note zu verpassen. Verschiedene Begleitakkorde und unterschiedliche Rhythmen runden diese Art des Spielens ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur der Spaß am Musizieren und am Singen sollten vorhanden sein.

Henning Carius
Montag, 06.02.2012, 18.15 - 19.45, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

8335631
## Akustikgitarre für Anfänger/innen - Fortsetzung

**Fortsetzung aus dem Herbstsemester**

Henning Carius
Montag, 06.02.2012, 20.00 - 21.30, 10 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

8335635
## Akustikgitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des Anfänger/innenkurses auf. Erweitert werden die Akkorde und Rhythmen zu unterschiedlichen Liedern. Nach Beendigung des Kurses sind wir in der Lage, gemeinsam viele Songs einfach und effektvoll zu spielen.

Henning Carius
Termin nach Absprache im Frühjahr 2012.
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
55,00 Euro, 20 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

8338630
## Digitale Fotografie - Grundkurs

**Sie haben eine Digitalkamera und machen schöne Fotos mit der Automatik? Prima, aber wofür sind die anderen Einstellungen?**

**In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie auf einfache Weise einige wichtige Einstellungen Ihrer Digitalkamera bedienen. Zusätzlich lernen Sie die „Sprache“ der Bilder kennen und bekommen Praxistipps, wie Fotografien ansprechend und wirkungsvoll gestaltet werden können. Im Anschluss wird das Gezeigte gemeinsam ausprobiert! Auch die Übertragung der Fotos in den PC sowie das einfache Bearbeiten und Ausdrucken der Bilder wird erlernt.**

**Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera sowie volle Batterien und die Anleitung mit.**

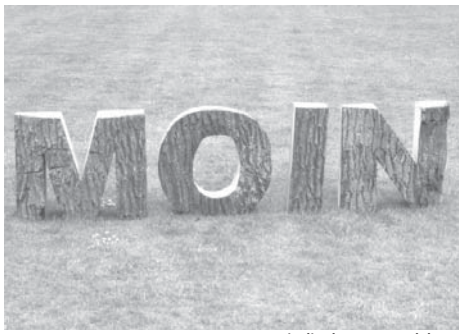
**Lothar Freudenberg**
**Samstag, 25.02.2012, 09.00 - 16.00**
**Weener, Haus der Vereine, Beningaweg**
**21,00 Euro, 8 UStd.**

**Anmeldung erforderlich.**

8341630
## Plattdeutsch zum Kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich besonders an Mitbürger und Mitbürgerinnen, die zugezogen sind. Hier wird die Neugierde für die Plattdeutsche Sprache geweckt. Die Teilnehmer/innen sollen die Angst davor verlieren, selbst ein paar Worte auf Platt zu sprechen und so langsam diese Sprache erlernen.

Brigitte de Buhr
Montag, 13.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
35,20 Euro, 16 UStd.




pixelio.de - Jens Bredehorn

8341631
## Plattdeutsch zum Kennenlernen

Neu

**Fortsetzung aus dem Herbstsemester.**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon ein bisschen die Plattdeutsche Sprache verstehen und kennen, entweder sich nicht trauen zu sprechen, oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Brigitte de Buhr
Montag, 13.02.2012, 18.00 - 19.30, 8 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
35,20 Euro, 16 UStd.

Neu

8341632
## De völ fraagt, warrt wies

**Vortrag**

**In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Weener**

Ok wi könen vanavend wies worden. Well kennt noch all de oostfreeske Spreekwoorden? Uns Grootollen hadden för elke Gelegenheid woll ‚n Spreekwoord bi d‘ Hand. Een kört Spreekwoord seggt faak völ mehr as lange Reden. Spreekwoorden gifft dat, as Bladen an d‘ Boom. Ik hebb en Utwahl truffen ut haast alle Berieken van ‚t Leven.

Wi willen uns neet blot mit Spreekwoorden befaten, sünnern ok mit Namen van Planten, Blömen.

Well weet noch, wat en Pannkooksblöm is? Wi proten woll Platt, aver de Namen daarvan sünd menigmaal vergeten. Ook daaröver sölen wi dat vanavend hebben.

Mesterske :Herma Harms
Fredag, 02.03.2012, 19.00
Weener, Stadtbibliothek
10,00 Euro

8342630
## A1 Englisch für Anfänger/innen Eingangsstufe 1

**Der sehr sanfte Einstieg**
**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Sterling Silver, Band 1**

Dieser Kurs führt insbesondere ältere Teilnehmer/innen, die kein oder nur äußerst wenig Englisch hatten, auf unterhaltsame Weise in die englische Sprache ein. Der Schwerpunkt liegt auf small talk, Englisch für die Reise und Alltagssituationen. Lesefreundlicher Druck und viel Humor erleichtern die Sprachaneignung dabei sehr.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 09.02.2012, 15.30 - 17.00,
10 Nachmittage Weener, Haus der Vereine,
Beningaweg 44,00 Euro, 20 UStd.

8342631
## A1 Englisch Eingangsstufe 2

**Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

In einfachen Dialogen bei verschiedenen Situationen des Alltags erlernen wir die Weltsprache Englisch.

Debbie Petermann
Donnerstag, 16.02.2012, 19.00 - 20.30,
10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

## Die Niveaus auf einen Blick

| | | |
|---|---|---|
| A1 | Eingangsstufe 1 | Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse |
| A1 | Eingangsstufe 2 | Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen |
| A1 | Eingangsstufe 3 | Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 1 | Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 2 | Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen |
| A2 | Grundstufe 3 | Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen |
| B1-2 | Mittelstufe | weit Fortgeschrittene |
| C1-2 | Aufbaustufe | Kompetente Sprachanwender/innen |

8342633
### A2 Englisch am Vormittag Grundstufe 3

**Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: English for Life, Pre-intermediate**

Neue Teilnehmer/innen, die ihr Englisch für die Reise und für den Alltag auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Come and enjoy English.

Leo Martensson
Dienstag, 07.02.2012, 10.15 - 11.45,
10 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
44,00 Euro, 20 UStd.

8342634
### B1 Englisch Conversation

**Mittelstufe**

**Für weit Fortgeschrittene**

Lehrmaterial:"Spotlight" - Das aktuelle Sprachlernmagazin - Jeden Monat neu im Zeitschriftenhandel zu erwerben „Read, talk and discuss" easy, medium and advanced articles (many unknown words and expressions are given in German translation) and improve your English in an entertaining way.

Für Wiedereinsteiger/innen ab ca. 4 Jahren Englisch - auch für ältere Schüler/innen geeignet.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 09.02.2012, 17.30 - 19.00,
10 Nachmittage Weener, Haus der Vereine, Beningaweg 44,00 Euro, 20 UStd

8343630
### A1 Französisch Eingangsstufe 3

„Besuch unserer Partnerstadt"

**Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: nach Absprache**

In diesem Kurs soll neben den Grundlagen der Grammatik der notwendige Wortschatz für Alltagssituationen vermittelt sowie Hörverständnis für die französische Sprache geschult werden.

Da Weener eine lange Partnerschaft mit der französischen Stadt Les Pieux hat, ist dieser Kurs auch für Eltern gedacht, die diesen Gästen und Schülern/innen Unterkunft anbieten oder selber dort hinreisen!

Henry Günder
Mittwoch, 01.02.2012, 18.30 - 20.00, 8 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

8343635
### Gesprächskreis Französisch

Si vous avez envie de parler français sans gène et de mieux connaître la vie en France, voilà une bonne occasion! On va faire la conversation sur la base des articles des journaux, des chansons et les autres textes. Soyez bienvenue.

Henry Günder
Mittwoch, 01.02.2012, 20.00 - 21.30, 8 Abende
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

8344630
### A1 Italienisch Eingangsstufe 1

**Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: nach Absprache**

Rita Frendel
Montag, 27.02.2012, 09.00 - 10.30, 8 Vormittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
35,20 Euro, 16 UStd.

8347630
### A1 Niederländisch Eingangsstufe 1

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Taal vitaal**

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Lia Foppes
Montag, 13.02.2012, 18.15 - 19.45, 10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347631
### A1 Niederländisch Eingangsstufe 3

**Anfänger/innen mit erweiterten Vorkenntnissen**

**Fortsetzung aus dem letzten Semester**

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache.

Lia Foppes
Montag, 13.02.2012, 19.45 - 21.15, 10 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro, 20 UStd.

8347634
### A2 Niederländisch Grundstufe 2

**Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen**

**Lehrbuch: Taal vitaal**

Grundkenntnisse für den alltäglichen Umgang mit der Sprache. Das Hörverstehen wird trainiert und es werden Gespräche geführt.

Freddie Klompsma
Dienstag, 06.03.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
35,20 Euro, 16 UStd.

8354505
### Mathematik

Der Kurs bietet Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit ausführlichen Lösungen gefestigt.

Sofia Jablonski
Mittwoch, 15.02.2012, 15.30 - 17.00,
8 Nachmittage
Weener, Haus der Vereine, Beningaweg
40,00 Euro, 16 UStd.

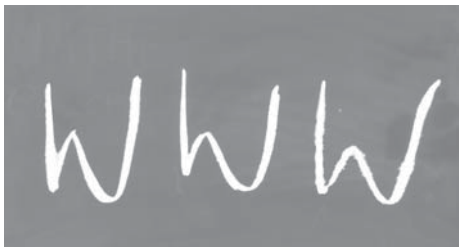
8363630
## Einführung in die Computerwelt

**für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse**

Starten des Computers, Erläuterung der PC-Hard- und Software, Umgang mit der Maus, Verwaltung eigener Ordner und Dateien, Bildschirmoberfläche, Symbole, Systemsteuerung, Arbeitsplatz, Editor, Erarbeiten eigener kleiner Texte, Malprogramm, Tipps und Tricks.

Ein Folgekurs kann eingerichtet werden.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 09.02.2012, 19.00 - 21.15, 6 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
45,00 Euro, 18 UStd.




pixelio.de - S. Hofschlaeger

8364632
## Einführung in das Internet

Richtiges Nutzen des Internets soll Ziel dieses Kurses sein, in dem u.a. folgende Fragen geklärt werden könnten:

- Wie kommt man ins Internet?
- Welche Geräte benötigt man, was kostet es?
- Wie finde ich etwas im Internet?
- Wie kann ich Texte, Bilder o. ä. speichern?
- Was ist eine E-Mail, wie wird sie verschickt?
- Wie schütze ich mich vor Computer-Viren?
- Was versteht man unter download?

Die Liste der Fragen lässt sich durch die Wünsche der Teilnehmer/innen erweitern.

Ralf Klapproth
Donnerstag, 12.04.2012, 19.00 - 21.15, 4 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
30,00 Euro, 12 UStd.

8364634
## EDV mit Muße - Kurzeinweisung

Neu

Achim Möller
Dienstag, 13.03.2012, 16.00 - 18.15, 2 Nachmittage
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
15,00 Euro, 6 UStd.

8364636
## Internet mit Muße

Für alle, die mit dem Internet (noch) nichts oder nur wenig anzufangen wissen, aber gerne einen Einstieg wagen möchten. Begriffe werden verständlich behandelt.

Inhalt:
1. Historie
2. Technische Grundlagen- Zu Hause (PC, andere Geräte, Anschluss, Software) - Außerhalb (Rechenzentren, Leitung, Provider, Server)
3. Das Web (Portale, die Homepage, Domains, Suchmaschinen, Zugriff)
4. Was habe ich davon? (Banking, e-mail, Jobs, Einkauf, Preisvergleiche, Kauf- und Verkaufsangebote, Nachrichten, Lexika, Experten, qual. Suche nach Themen & Anbietern)
5. Risiken (Viren, digitale Unterschriften, Geldverkehr, Sicherheit)
6. Kosten (verschiedene Anbieter, Flatrates)
7. Surfen (Internet anwenden)

Grundkenntnisse am PC (Maus, Tastatur, Bildschirm), z. B. durch den Kurs „EDV mit Muße - Einführungskurs“ wünschenswert! Falls nicht vorhanden, bieten wir Ihnen eine Kurzeinweisung an 2 zusätzlichen Nachmittagen an (siehe Kurs 8364634 EDV mit Muße – Kurzeinweisung).

Achim Möller
Dienstag, 17.04.2012, 16.00 - 18.15, 5 Nachmittage
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
37,50 Euro, 15 UStd.

8365630
## Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Donnerstag, 16.02.2012, 17.00 - 18.30, 12 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule (EDV-Raum)
60,00 Euro, 24 UStd.

**Anmeldung erforderlich, da nur 12 Plätze zu Verfügung stehen!**

### Hinweis für alle Back- und Kochkurse

Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.

8372628
## Kochen mit Harmonie

**Fortsetzung aus dem vergangenen Semester.**

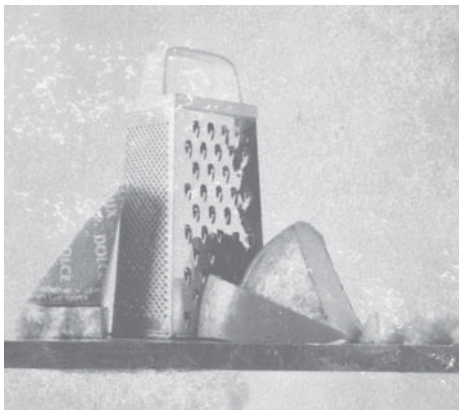
Out of Africa

Die Küchen Afrikas sind so bunt und vielfältig wie der Kontinent selbst. Je nach Region dienen Mais, Getreide, Kochbananen, Wurzelgemüse oder Reis als Grundnahrungsmittel. An den Küsten sowie entlang der Seen ist häufig Fisch ein beliebter Proteinlieferant.

Fleisch dagegen ist oft teuer und steht vielen Familien in Afrika nur selten auf dem Speiseplan. Wir wollen uns vom Geschmack Afrikas inspirieren lassen und sind zu Gast in Ägypten, Ghana, Kamerun, Lesotho, Malawi, Sudan, Südafrika.

Heike Busemann
Dienstag, 14.02.2012, 18.45 - 21.45, 5 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 09.02.2012**



8372630
## Kochen und genießen

Montag, 05.03.2012, Osterbrunch
Montag, 23.04.2012, Italienische Küche

Gesine Bock
Montag, 05.03.2012, 18.45 - 21.45, 2 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 29.02.2012**

8372633
## Kochen und genießen –

Wir machen einen außergewöhnlichen Osterbrunch

Gesine Bock
Montag, 12.03.2012, 18.45 - 21.45
Weener, Karl-Bruns-Realschule
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 07.03.2012**

# vhs Guten Appetit !

**8372635**
## Spaß am kreativen Kochen

Donnerstag,12.04.2012

So is(s)t Deutschland -
Typische Gerichte von Nord nach Süd

Donnerstag, 26.04. 2012

Moderne Hausmannskost -
Alte Gerichte im neuen Kleid

Donnerstag, 10.05.2012

Kali orexi! -
Streiflichter durch die Küche Griechenlands

Barbara Kaan,
Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 12.04.2012, 18.45 - 21.45,
3 Abende (14-tägig)
Weener, Karl-Bruns-Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 09.04.2012**

**8372636**
## Erste Versuche in der Küche

In diesem Kurs können junge Leute ihre Erfahrungen sammeln. Wir kochen einfache, schnelle Gerichte ohne Fertigprodukte.

Gesine Bock
Montag, 14.05.2012, 18.45 - 21.45
Weener, Karl-Bruns-Realschule
10,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 09.05.2012**

**8372639**
## Mann an den Herd

**Out of Africa**

Die Küchen Afrikas sind so bunt und vielfältig wie der Kontinent selbst. Je nach Region dienen Mais, Getreide, Kochbananen, Wurzelgemüse oder Reis als Grundnahrungsmittel. An den Küsten sowie entlang der Seen ist häufig Fisch ein beliebter Proteinlieferant. Fleisch dagegen ist oft teuer und steht vielen Familien in Afrika nur selten auf dem Speiseplan.

Wir wollen uns vom Geschmack Afrikas inspirieren lassen und sind zu Gast in Ägypten, Ghana, Kamerun, Lesotho, Malawi, Sudan, Südafrika.

Heike Busemann
Dienstag, 20.03.2012, 17.04.2012 und
24.04.2012, 18.45 - 21.45

Weener, Karl-Bruns-Realschule
26,40 Euro + Lebensmittelgeld, 12 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 15.03.2012**

**8372640**
## Kochclub für Männer

**Fortsetzung aus dem vergangenen Semester**

Barbara Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin
Donnerstag, 23.02.2012, 18.45 - 21.45,
5 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule
44,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 20.02.2012**

**8372642**
## Asiatische Küche

Wir bereiten thailändische Gerichte zu.

Unakun Pleis
Montag, 07.05.2012 und 21.05.2012,
18.30 - 21.30,
Weener, Karl-Bruns-Realschule
17,60 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 02.05.2012**

**8372646**
## Spanische Küche

Tapas, Paella u. v. m.

Siegrid Busemann
Dienstag, 17.04.2012, 18.30 - 21.30, 3 Abende
Weener, Karl-Bruns-Realschule, Gebäude II
26,40 Euro + Lebensmittel, 12 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 12.04.2012**

## Autogenes Training

Bei genügend Interesse kann ein Kurs Autogenes Training eingerichtet werden. Bitte melden Sie sich bei der Außenstellenleiterin

**8381638**
## Tai Chi

**Übungen für Körper, Geist und Seele**

Durch die Übungen können Blockaden im Körper gelöst werden, sie korrigieren und harmonisieren die Haltung, Bewegung und Atmung. Man kann Gelassenheit, Geschmeidigkeit und bessere Durchblutung entwickeln und die Anforderungen des Alltags besser verarbeiten.

Max Kötter
Mittwoch, 08.02.2012, 18.00 - 19.00, 12 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
54,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.**

**8383630**
## Atem - Yoga - Entspannung

Yoga ist ein Weg, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Spielerisch und ernsthaft üben wir verschiedene Techniken aus dem Yoga, dabei versuchen wir, die Lust an der Bewegung zu erleben. Um anschließend die Zeit zu nehmen, Ruhe zu erfahren und zu genießen.

Diese Erfahrung von Bewegung und Ruhe im ganzen Körper wird durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung in den Übungen erleichtert. Mit Atemübungen und der Verbindung von Atem und Bewegung versuchen wir, mehr Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu erreichen.

Claudia Schaub, Yogalehrerin
Dienstag, 28.02.2012, 17.15 - 18.45, 10 Abende
Weener, Gymnastikraum des TUS Weener
62,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.**

Außenstellenleiter/in:
Waltraud Kurz,
Gesundheitsberaterin
Eckhart Kurz,
Rektor i. R.
Am Julianenpark 20
26789 Leer
Tel.: 0491 2048841
E-Mail: wekurz@web.de

8433632
## Acrylmalerei

**Malen - Entspannen - Experimentieren**

Mit Acrylfarben (Kunstharzmalfarben), Borstenpinseln, Spachteln, Sand oder Fundstücken lässt sich wunderbar experimentieren.

Bildvorlagen (Postkarten, Zeitungsausschnitte), Bildbeispiele der jüngeren Kunstgeschichte (Realismus, Abstrakter Expressionismus), eigene Fotos, Skizzen, Collagen (Klebebilder) oder Zufallstechniken helfen, eigene Bildwelten zu gestalten. Das Malen soll wieder Spaß machen.

Im bildnerischen Umgang mit Figur, Raum und Farbe können Sie Ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen.

Wilfried Hoffbauer, Kunsterzieher
Donnerstag, 23.02.2012, 19.30 - 21.30, 5 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
35,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bringen Sie bitte auch einen Kittel (Oberhemd) wegen evtl. Farbspritzer, Pinsel, Farben, Spachtel, ein Glas zum Pinselreinigen, Malgründe (Malpappe, Hartfaserplatte, Leinwand, Packpapier), Mallappen und einen Schwamm (Natur) mit.**

**Anmeldung nur beim Kursleiter : 04953 8830.**

8434630
## Ikebana

**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Naturverbundenes Gestalten mit Blumen und Zweigen, Steinen, Wurzeln und Moos.

Helga Rulffes, Ikebana-Meisterin
Dienstag, 17.04.2012, 19.30 - 21.00, 14tägig oder nach Vereinbarung
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
18,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 8 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 0491 7032**

8434631
## Nähen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Nähen lernt man nur, wenn man es auch tut!

Nachdem wir die eigene Nähmaschine kennen gelernt und die ersten Nähte geradeaus genäht haben, kann es auch schon losgehen. Sie sagen mir, was Sie nähen möchten, und ich sage Ihnen, wie es geht! Kopieren, zuschneiden, maßnehmen, nähen! Also, nur Mut, es geht ganz einfach und Spaß ist auch dabei!

Sybille Bohlmann
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.45, 8 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
64,80 Euro, 24 UStd.

**Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend dient nur zur Anmeldung und Planung.**

**Begrenzte Teilnehmer/innenzahl: 7 Personen.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04955 6336.**

8434632
## Nähen für Fortgeschrittene

Sybille Bohlmann
Mittwoch, 08.02.2012, 19.30 - 21.45, 8 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
64,80 Euro, 24 UStd.

**Materialbesprechung am Anmeldeabend. Eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel bitte mitbringen! Der erste Abend dient nur zur Anmeldung und Planung.**

**Begrenzte Teilnehmer/innenzahl: 7 Personen.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04955 6336.**

jvhs Leer **Neu**

8435500
## Kindertanz und Gymnastik

**für Kinder von 5 - 10 Jahren**

Kinder werden heutzutage sehr gefordert. Die rhythmische Gymnastik nach flotter Musik soll dazu beitragen, Stress und Überforderung im Alltag abzubauen. Ähnlich wie beim Jazzdance werden die Kinder immer wiederkehrende Übungen trainieren. Hierbei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund!

Sonja Koop
Dienstag, 07.02.2012, 14.45 - 15.45,
10 Nachmittage
Grundschule Flachsmeer, Aula
32,00 Euro, 13,3 UStd.

8435650
## Gitarrenspiel

**für Anfänger/innen**

Teilnehmen können alle Altersgruppen, empfehlenswert auch für Eltern (Mutter oder Vater) und Kind.

Anita Stelzer
Dienstag, 07.02.2012, 17.00 - 17.45, 12 Nachmittage
Flachsmeer, Grundschule
28,80 Euro, 12 UStd.

**Anmeldung unter Tel. 04955 1333 erforderlich!**

8463649
## Tastschreiben am PC für Ausbildung und Beruf

Zehnfinger-Tastschreiben, Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes. Der Kurs bietet gute Voraussetzungen für die spätere erfolgreiche Arbeit am Computer, die ohne sichere Beherrschung des Tastenfeldes nicht möglich ist.

Annegret Behrens
Dienstag, 07.02.2012, 18.00 - 19.30, 12 Abende
Flachsmeer, Grundschule, 60,00 Euro, 24 UStd.

**Begrenzte Teilnehmer/innenzahl:10 Personen.**

8438630
## Digitale Fotografie mit Muße

**Leichter Einstieg in die Bildbearbeitung für Ältere**

Sie haben eine Digitalkamera und wollen die Bilder auf dem PC speichern, betrachten und bearbeiten sowie Fotos per E-Mail versenden? Dies alles und mehr wird in diesem Kurs vermittelt. Wir arbeiten mit dem leicht verständlichen und kostenlosen Bildbearbeitungsgramm PICASA 3 von Google. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Computerbedienung.

Jan In't Veld
Dienstag, 07.02.2012, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
48,00 Euro, 16 UStd.

**Die eigene Digitalkamera bitte mitbringen.**

8463650
## PC-Kurs für Interessierte ab 50 mit Muße

Ihre Neugier ist jung geblieben, und Sie möchten gerne in die „Geheimnisse“ des Computers eingewiesen werden?

Andere PC-Kurse sind Ihnen zu schnell und zu schwierig? Dann kommen Sie zu uns und lernen mit Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre den Umgang mit einem Computer. Vom Ein- und Ausschalten über den Umgang mit Tastatur und Maus, Einführung in die Textverarbeitung bis hin zu ersten Schritten ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Jan In‘t Veld
Montag, 06.02.2012, 15.00 - 16.30,
8 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
48,00 Euro, 16 UStd.

8463651
## Weiterführende Schritte am PC mit Muße

Dieser Kurs wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die den Grundkurs besucht oder schon einige Erfahrung im Umgang mit einem PC haben.

Folgende Themen sind vorgesehen:
- Den PC aufräumen
- Ordnung bei Ordnern und Dateien
- Briefe schreiben und Grußkarten erstellen
- Programme aus dem Internet herunterladen
- Kaufen und verkaufen im Internet
- E-Mail-Programme einrichten

In Absprache mit den Teilnehmer/innen können auch andere Themen behandelt werden.

Jan In‘t Veld
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
48,00 Euro, 16 UStd.

8464632
## Internet für Senioren/innen mit Muße

Alle reden vom Internet - wie funktioniert es und wie arbeite ich damit? Dieser Kurs vermittelt auf leicht verständliche Weise ausführliche Kenntnisse. Angesprochen sind alle, die meinen, das Internet ist zu kompliziert.

Folgende Themen werden behandelt:
- Wie funktioniert das Internet?
- Was brauche ich dazu, und was kostet es?
- Wie finde ich Informationen?
- Wie schreibe und empfange ich E-Mails?
- Was ist „Homebanking“?
- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind zu beachten?
- und vieles mehr...

Voraussetzung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie z. B. in einem Grundkurs vermittelt wurden.

Jan In‘t Veld
Montag, 23.04.2012, 15.00 - 16.30,
6 Nachmittage
Ihrhove, Grundschule, Humboldtstr. 2
36,00 Euro, 12 UStd.

8421660
## Burnout- wie kann ich mich schützen?

Neu

**Vortrag**

Burnout heißt übersetzt: Ausbrennen.

Das bedeutet, dass die Betroffenen i.d.R. für ihre Arbeit gebrannt haben, Feuer und Flamme waren. Hinzu kommt, dass Menschen aus unterschiedlichsten Ursachen ihre Grenzen oft überschreiten. Der/die Überforderte zeigt schließlich gefährliche Symptome: Er/sie brennt aus, verzweifelt, wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten - selbst bei vorher guter Gesundheit. Es gibt gute Möglichkeiten, dieser Falle zu entgehen, vorzubeugen, damit sich ein Burnout gar nicht erst entwickelt. Hier gilt es, mögliche Veränderungen der Arbeitsbedingungen und des individuellen Verhaltens unter die Lupe zu nehmen. Auch gibt es eine Chance, bei beginnendem Burnout selbstwirksam einzugreifen - unter der Voraussetzung, dass der Beginn des schleichenden Prozesses erkannt wird. Die grundsätzliche Prävention sowie das Wahrnehmen der Burnout-Phasen ist Inhalt dieses Vortrages.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Mittwoch, 15.02.2012, 19.00
Ihrhove, Haus Wohltat
10,00 Euro,

8421661
## Wohlfühltag für Frauen

Neu

„Ein Tag, der gut zu mir ist - Entspannung, Reden, Lachen und ein kleiner Handwerkskoffer zur Lebenspflege“

Folgende Themen werden an diesem Wohlfühltag angeboten:
- Entspannungsübungen zum Wohlfühlen.
- „Wie geht es mir eigentlich?“ Eine „kleine Methode“ der kollegialen Unterstützung.
- Eine Klopfmethode zur Selbsthilfe bei allerlei Alltagsbelästigungen (EFT).
- Tagträume sind traumhaft schön und manchmal hinterlassen sie auch eine Botschaft.
- Vielleicht möchten Sie gerne das Autogene Training oder eine Achtsamkeitsübung kennen lernen?
- Lebenspflege, was ist das eigentlich?
- Und Lachen muss sein!
- Malen ist heilsam für die Seele.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Samstag, 03.03.2012, 10.00 - 17.00
Ihrhove, Haus Wohltat
Gebühr 19,20 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung bei der Kursleitung unter Tel. 04961 778830 (AB).**

## Yoga

Yoga ist für alle Altersstufen geeignet. Für Menschen über vierzig ist er sogar besonders nützlich, weil mit den Jahren die Regenerationsfähigkeit des Körpers und die Widerstandskraft gegen Krankheiten abnehmen. Yoga schafft Energie.

Er macht uns aktiv und lebensfroh. Mit minimaler Anstrengung erzielen wir maximalen Nutzen für Körper, Geist und Seele.

Brigitte Carls, Yogalehrerin
Ihrhove, Grundschule, Mehrzweckhalle

**Bitte eine Matte oder Decke sowie ein kleines Sitzkissen mitbringen.**

8483632
**Kurs I**

Mittwoch, 08.02.2012, 17.45 - 19.15,
15 Abende
66,00 Euro, 30 UStd.

8483633
**Kurs II**

Mittwoch, 13.06.2012, 17.45 - 19.15,
6 Abende
26,40 Euro, 12 UStd.

8483640
## Autogenes Training

Neu

Körperliches und Seelisches sind nicht getrennt und unabhängig voneinander, sondern agieren und reagieren gemeinsam.

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die durch Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) auch auf unwillkürliche Steuerungsvorgänge des Körpers einwirkt (vegetatives Nervensystem). Es ist einerseits eine gesundheitlich vorbeugende Maßnahme (Psychoprophylaxe, Psychohygiene), hilft aber auch, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern (z. B. Schlaf-, Verdauungs-Störungen). Die „spezielle Qualität“ von Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Autogenen Training bewirkt ein erhöhtes Selbst-Vertrauen, dient ebenso als Bewältigungsstrategie in Stresssituationen (Beruf, Familie) und steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Ulrike Zielfeldt, Coaching - Supervision - Psychotherapeutin ( HP Gesetz)
Montag, 06.02.2012, 19.30 - 21.00, 8 Abende
Ihrhove, Haus Wohltat
60,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.**

8482642

## Entspannt in den Sommer

Neu

Dieser Samstag ist Ihrer Entspannung gewidmet. Wir werden kleine Massageeinheiten zur Entspannung und Entschlackung des Körpers üben. Sie lernen verschiedene Techniken für die Selbstanwendung kennen, um diese zu Hause weiterzuführen.

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Samstag, 24.03.2012, 11.00 - 17.30
Ihrhove, Haus Wohltat
20,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie ein Handtuch und Proviant für die Mittagspause mit.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04955 997171.**

8484500

## Ihr Kind kann nicht schwimmen?

**Für Kinder im Alter ab 4 Jahren**

Die spielerische Wassergewöhnung und das Schwimmenlernen wirkt sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus. Das nasse Medium ist ein besonderer Spielplatz. Mit Wassergewöhnung und Bewegungsspielen werden die Kinder begeistert sein.

Die Erfolgsbasis ist das Vertrauen des Kindes zu uns Lehrkräften. Es wird vor allem durch die direkte Hilfe im Wasser aufgebaut. Sie erfolgt so lange und so oft wie nötig. Dabei berücksichtigen wir den individuellen Entwicklungsstand des Kindes.

Sie lernen entsprechend ihrem persönlichen Leistungsniveau, folgen ihren individuellen motorischen Lernprozessen und keinem starren Lehrplan. So haben sie weniger Leistungsdruck und weniger Frustration.

Im Vordergrund stehen der gemeinsame Erwerb von Fähigkeiten sowie Spaß und Freude an der vielseitigen Bewegung im Wasser.

Heike Hiersemann
Montag, 06.02.2012, 18.00 - 18.45, 13 Abende
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
61,00 Euro, 13 UStd.

**Weitere Informationen und Rücksprache unter Tel. 04963 919047.**

8484650

## Bauch-Beine-Po-Gymnastik (B-B-P)

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt.

Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Hinter dem Begriff „Kondition“, als Ergebnis regelmäßig betriebener Ausdauergymnastik, verbergen sich ein besseres und ökonomischeres Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie eine bessere Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigert.

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase, geht über in den Hauptteil und endet mit einem gezielten Dehnungsprogramm, um den unangenehmen Muskelkater zu vermeiden.

Also, auf geht‘s!

Sonja Koop
Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 19.30, 10 Abende
Flachsmeer, Grundschule
32,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine Unterlage und gute Laune mitbringen.**

**Anmeldung erforderlich.**

8484654

## Wassergymnastik

Der Kurs bietet vielseitige Übungsformen, die die Muskulatur speziell im Schulter- und Hüftbereich lockern. Geh- und Laufübungen (leichtes Aquajogging) regen Kreislauf und Atmung an und straffen das Bindegewebe. Der Kurs ist geeignet für Schwimmer/innen und Nichtschwimmer/innen und für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Wassertemperatur 28° - 30°C.

Marlen Cloer
Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken
50,00 Euro, 10 UStd.

**Teilnehmer/innenzahl: minimal 10, maximal 16 Personen.**

8484654

### Kurs I

Dienstag, ab 07.02.2012, 18.00 - 18.45,
10 Abende

8484655

### Kurs II

Dienstag, ab 07.02.2012, 19.00 - 19.45,
10 Abende

## Elternwerkstatt

**Für Eltern, Großeltern, Paten**

die einen Austausch mit anderen Eltern wünschen, kleine, aber auch große Sorgen oder Fragen zum Thema Erziehung haben.

**Kursangebot:**

Ein Info-Abend kann kurzfristig geplant und durchgeführt werden. Gerne kommen wir dazu in Ihre Einrichtung (z.B. Kirchengemeinde, Krabbelgruppe, Kinderbetreuung, Kindergarten oder Grundschule).

Der Info-Abend nimmt etwa 30 bis 45 Min. in Anspruch. Die anschließenden 4 Kurstermine finden 1x pro Woche statt.

Mindesteilnehmer: 7 Personen.

**Information/Anmeldung:**

Frank Hellmers,
Dipl. Soz.päd./Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Landkreis Leer, Bergmannstr. 37; 26789 Leer
Tel.: 0491/926-1710, Fax : 0491/926-9-1710
E-Mail: frank.hellmers@lkleer.de
Landkreis Leer, AWO Kinder, Jugend und Familie Weser-Ems GmbH & VHS Leer.

8494651

## Schüßler-Salze-Seminar

An diesem Samstag soll es um die Errungenschaften des homöopathischen Arztes Dr. Schüßler gehen.

Sie lernen die ersten zwölf Schüßler-Salze an diesem Samstag in Theorie und Praxis kennen. Verschiedene Anwendungsarten, Dosierungen und Einsatzgebiete der Salze werden vorgestellt. Nach diesem Samstag können Sie die Hauptsalze sicher einsetzen und die Grenzen zu erkennen.

Heike Beyer, Heilpraktikerin, Dipl. Soz. Päd.
Samstag, 03.03.2012, 11.00 - 17.30
Ihrhove, Haus Wohltat
Gebühr 20,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie ein Handtuch und Proviant für die Mittagspause mit.**

**Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04955 997171.**


## Geschenkidee

Schenken ohne Stress - ein Gutschein von der

**Gutschein „nach Maß“**

für VHS-Bildungs- und Kulturveranstaltungen

Fragen Sie uns - wir beraten Sie gerne.

0491 92992 0

.... oder kommen Sie einfach zu uns in die Haneburg.

# Vorträge, Einzelveranstaltungen und Tagesseminare

| Datum | Beginn | Titel / Thema | Leitung | Veranstaltungsort | Seite |
|---|---|---|---|---|---|
| 03.02.2012 | 20.00 | Wohlbefinden & sanftes Bewegen | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 105 |
| 04.02.2012 | 14.00 | Indische Verwöhnwelten | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 104 |
| 06./07.02.12 | 17. u. 20. | Nur für Personal! | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 57 |
| 06.02.2012 | 18.30 | Richtig Heizen und Lüften, Schimmel vermeiden | Dr. Holger Glaus | Leer, Haneburg, Festsaal | 15 |
| 06.02.2012 | 19.30 | 2012 - Schicksalsjahr der Menschheit ? | Helmut Aden | Leer, Haneburg, Saal IV | 79 |
| 08.02.2012 | 19.30 | Rente und Steuer - was ich wissen muss | Josef Wolbers | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 09.02.2012 | 19.30 | Homöopathische Hausapotheke für Kinder | Eleonore Bölts | Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage | 92 |
| 10.02.2012 | 19.30 | Tour d'Amour der Queenz of Piano | Jazz live im Speicher | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 43 |
| 11.02.2012 | 08.50 | Wanderung auf dem Emsweg | Dr. Hartmut Haas | Treffpunkt Bahnhof Leer | 13 |
| 11.02.2012 | 14.00 | Indische Verwöhnwelten | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 104 |
| 12.02.2012 | 10.00 | Lachyoga - Lachen Sie sich glücklich | Marita Nowak | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 62 |
| 12.02.2012 | 19.00 | Neue Wege in der Therapie Abhängigkeitskranker, die Kombi-Therapie! | Knut Tielking | Leer, Haneburg, Festsaal | 73 |
| 13./14.02.12 | 17. u. 20. | Restless | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 57 |
| 14.02.2012 | 19.30 | Hannah Arendt | Dr. Volker Hedemann | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 14.02.2012 | 19.30 | Schüßlersalze - Salze des Lebens | Eleonore Bölts | Hesel, Villa Popken | 97 |
| 14.02.2012 | 19.30 | Raus aus den alten Schuhen | Ulrike Book | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 118 |
| 15.02.2012 | 19.00 | Burnout- wie kann ich mich schützen? | Ulrike Zielfeldt | Ihrhove, Haus Wohltat | 130 |
| 16.02.2012 | 18.00 | Lebenserfahrung gibt Zukunftperspektive- Alt hilft Jung! | Edzard Busemann | Ostrhauderfehn, Hauptstr. 57, Alte Schule | 111 |
| 18.02.2012 | 09.00 | Digitale Fotografie - Grundkurs | Lothar Freudenberg | Leer, VHS Blinke 61; Raum 4 | 58 |
| 18.02.2012 | 15.00 | Crazy-Steps | Anja Schlink | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 106 |
| 19.02.2012 | 09.00 | Astrologische Psychologie | Theresia Sommer | Leer, VHS Blinke 61; Raum 4 | 80 |
| 19.02.2012 | 14.00 | Traditionelle indonesische Tänze | Marlina Verheezen | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 51 |
| 20./21.02.12 | 17. u. 20. | Eine ganz heiße Nummer | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 57 |
| 20.02.2012 | 20.00 | Jazzclub: Håkon Kornstad solo | Jazz live im Speicher | Leer, Kulturspeicher, Wilhelminengang | 55 |
| 22.02.2012 | 19.30 | Frauen und Rente: Was ist wichtig? | Stefan Kittel | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 23.02.2012 | 19.00 | Burnout- wie kann ich mich schützen? | Ulrike Zielfeldt | Rhauderfehn, KRO; Raum K 01 | 114 |
| 24.02.2012 | 19.00 | Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke | Peter Bergholz | Leer, Haneburg, Saal II | 88 |
| 25.02.2012 | 08.00 | Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 | N.N. | Leer, Haneburg, Festsaal | 0 |
| 25.02.2012 | 08.30 | Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege | Jetske Kösters | Leer, Haneburg, Saal IV | 76 |
| 25.02.2012 | 09.00 | Digitale Fotografie - Grundkurs | Lothar Freudenberg | Weener, Haus der Vereine, Beningaweg | 125 |
| 25.02.2012 | 10.00 | Ich mache es, ich schaffe es, es wird gelingen | Peter Bergholz | Leer, Haneburg, Saal II | 88 |
| 25.02.2012 | 14.00 | Landschaften in Acryl | Karin Marbeck | Leer, VHS Blinke 61; Raum B | 45 |
| 25.02.2012 | 14.30 | Aus dem Bauch tanzen | Brigitte Penning | Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum | 69 |
| 26.02.2012 | 14.00 | Quadratologo® - Jede(r) kann malen! | Petra Anderseck | Leer, VHS Blinke 61; Raum B | 45 |
| 27./28.02.12 | 17. u. 20. | Cheyenne - This Must Be the Place | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 58 |
| 28.02.2012 | 19.30 | Schüsslersalze für Hund, Katze, Maus & Co. | Dietlind Rafalski | Leer, Haneburg, Saal I | 16 |
| 28.02.2012 | 19.30 | Grüner Christus | Peter Licht | Leer, Haneburg, Festsaal | 42 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28.02.2012 | 19.30 | Die „3 E´s“ - Ernährung, Entgiftung und Energiearbeit | Siglinde König | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 29.02.2012 | 19.30 | Thomas Mann und die „Betrachtungen eines Unpolitischen“ | Dr. Volker Hedemann | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 29.02.2012 | 20.00 | Jazzclub: Alto Madness | Jazz live im Speicher | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 55 |
| 01.03.2012 | 18.00 | Typgerechtes Schminken - Schmink-Workshop | Anja Timmer | Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Textilraum | 122 |
| 01.03.2012 | 19.00 | Dokumentarfilme: Schnupfen im Kopf | N. N. | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 12 |
| 02.03.2012 | 19.00 | De völ fraagt, warrt wies | Herma Harms | Weener, Stadtbibliothek | 125 |
| 03.03.2012 | 08.30 | Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege | Jetske Kösters | Leer, Haneburg, Saal IV | 76 |
| 03.03.2012 | 09.00 | Räucherkurs | Helmut Franken | Jemgum, Lutgerskerk 3 | 99 |
| 03.03.2012 | 09.30 | Effektive Lernmotivation mit Hilfe der Kinesiologie | Hertha Billker | Leer, Haneburg, Saal I | 84 |
| 03.03.2012 | 10.00 | Wohlfühltag für Frauen | Ulrike Zielfeldt | Ihrhove, Haus Wohltat | 130 |
| 03.03.2012 | 11.00 | Schüßler-Salze-Seminar | Heike Beyer | Ihrhove, Haus Wohltat | 131 |
| 03.03.2012 | 14.00 | Orientalischer Bauchtanz - Schnuppertag | Tina Schmidt | Leer, Am Nüttermoorer Sieltief 17, Injoy Fitness-Center, | 50 |
| 03.03.2012 | 14.00 | Fitness, Beauty & Relax | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 104 |
| 05/06.03.12 | 17. u. 20. | Habemus Papam | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 58 |
| 05.03.2012 | 19.00 | Kurze Entspannungsmassage | Heike Epple | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 64 |
| 05.03.2012 | 20.00 | Kinder sind wunderbar! | Dr. Hubertus von Schoenebeck | Leer, Haneburg, Saal IV | 84 |
| 06.03.2012 | 19.30 | Altersvorsorge macht Schule | Stefan Kittel | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 07.03.2012 | 10.00 | Gartengestaltung | Edith Wesler | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 15 |
| 07.03.2012 | 15.00 | Literatur für Gartenfreunde | Edith Wesler | Leer, Haneburg, Saal IV | 15 |
| 07.03.2012 | 18.00 | Wolle spinnen wie im Mittelalter- Ein Abend an der Handspindel | Claudia Rath | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 119 |
| 08.03.2012 | 16.00 | Quadratologo® - Jede(r) kann malen! | Petra Anderseck | Leer, VHS Blinke 61; Raum B | 45 |
| 08.03.2012 | 18.00 | Quadratologo® - Jede(r) kann malen! | Petra Anderseck | Leer, VHS Blinke 61; Raum B | 45 |
| 08.03.2012 | 19.30 | Schüssler Salze - Salze des Lebens | Eleonore Bölts | Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage | 93 |
| 08.03.2012 | 20.00 | Jazzclub: Boom Box | Jazz live im Speicher | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 56 |
| 09.03.2012 | 18.00 | Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art- | Ulrike Ehl | Ostgroßefehn/Oldendorf, Karkweg 3, Kochschule Ulrike Ehl | 110 |
| 10.03.2012 | 08.30 | Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege | Jetske Kösters | Leer, Haneburg, Saal IV | 76 |
| 10.03.2012 | 15.00 | Antlitzdiagnose - oder wie man Mangelzustände aus dem Gesicht erkennt | Andrea Büsing | Ostrhauderfehn, Hauptstr. 133, Ergo-therapiepraxis Einhaus | 111 |
| 12./13.03.12 | 17. u. 20. | London Boulevard | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 58 |
| 12.03.2012 | 18.45 | Kochen und genießen - Wir machen einen außergewöhnlichen Osterbrunch | Gesine Bock | Weener, Karl-Bruns-Realschule | 127 |
| 13.03.2012 | 18.15 | Auf den Spuren von Marc Chagall - Infoabend | Peter Licht | Leer, Haneburg, Festsaal | 42 |
| 13.03.2012 | 19.30 | Altersvorsorge macht Schule | Martin Wulf | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 13.03.2012 | 19.30 | Grünewald in der Moderne | Peter Licht | Leer, Haneburg, Festsaal | 42 |
| 14.03.2012 | 19.30 | Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)? | | Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage | 89 |
| 14.03.2012 | 19.30 | Abnehmen mit Hilfe der Naturheilkunde | Birgit Gabriel | Bunde, Birkenstr. 36, Naturheilpraxis Hinrichs | 93 |
| 15.03.2012 | 19.00 | Kranzbinden, Sträuße und Gestecke leicht gemacht | Inge Adler | Bunde, Grundschule | 90 |
| 15.03.2012 | 19.30 | Graf Simon VI. von Lippe (1554-1613) - Ein lippischer Graf als Diplomat in Ostfriesland | Burghardt Sonnenburg | Leer, Haneburg, Festsaal | 6 |
| 15.03.2012 | 19.30 | Verhaltens- und Lernstörungen - Besserung auch ohne Ritalin möglich. | Friedrich Klammrodt | Leer, Haneburg, Saal II | 84 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15.03.2012 | 19.30 | Mögliche Auswirkungen geopathologischer Belastungen | Siglinde König | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 16.03.2012 | 18.00 | Das besondere Kocherlebnis - Kochen und Genießen auf mediterrane Art- | Ulrike Ehl | Ostgroßefehn/Oldendorf, Karkweg 3, Kochschule Ulrike Ehl | 110 |
| 16.03.2012 | 19.00 | De völ fraagt, warrt wies | Herma Harms | Hesel, Villa Popken | 95 |
| 17.03.2012 | 08.30 | Grundlagen und Assistenz in der Behandlungspflege | Jetske Kösters | Leer, Haneburg, Saal IV | 76 |
| 17.03.2012 | 09.30 | Graphologie/Schriftpsychologie | Theresia Sommer | Leer, VHS Blinke 61; Raum A | 87 |
| 17.03.2012 | 10.00 | Entspannen und meditieren mit Mandala Zeichnen | Viviana van der Spa-Vijn | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 63 |
| 17.03.2012 | 10.00 | Aus dem Bauch tanzen | Brigitte Penning | Leer, Norderstr. 22 -Bewegungsraum | 69 |
| 17.03.2012 | 14.00 | Wohndeko in frischen Frühlingsfarben | Karin Marbeck | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 47 |
| 17.03.2012 | 14.00 | Schmink-Workshop: Typgerechtes Schminken | Anja Timmer | Ostrhauderfehn, Hauptstraße 57, Alte Schule | 110 |
| 19./20.03.12 | 17. u. 20. | The Help | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 58 |
| 19.03.2012 | 19.00 | Fußpunkt-Massage | Heike Epple | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 64 |
| 19.03.2012 | 19.00 | Mediterrane Küche zum Schnuppern | Inka Peil | Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule | 99 |
| 20.03.2012 | 19.00 | Energetische Sanierung von Gebäuden | Friedrich Lüpkes | Leer, Haneburg, Saal II | 14 |
| 20.03.2012 | 19.30 | Altersvorsorge macht Schule | Josef Wolbers | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 20.03.2012 | 19.30 | Sanft Heilen mit Bachblüten | Andrea Büsing | Ostrhauderfehn, Hauptstr. 133, Ergo-therapiepraxis Einhaus | 111 |
| 21.03.2012 | 18.00 | Typgerechtes Schminken - Schmink-Workshop | Anja Timmer | Remels, Schulzentrum Höststr. 47, Textilraum | 122 |
| 21.03.2012 | 19.30 | Todesfall: Versorgt über den Partner? | Klaus Hintze | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 22.03.2012 | 19.30 | Burnout - wie kann ich mich schützen? | Ulrike Zielfeldt | Weener, Stadtbibliothek | 124 |
| 23.03.2012 | 20.00 | Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung | Klaus-Dieter Vehring | Bunde, Dorfgemeinschaftsanlage | 89 |
| 24.03.2012 | 10.00 | Farb-, Typ- und Imageberatung | Gudrun Wulff | Rhauderfehn, KRO, Raum K 02 | 116 |
| 24.03.2012 | 11.00 | Auszeit - Ein Wohlfühltag für mich | Ruth Grüssing | Leer, Heisfelder Str. 111 b, Leer | 79 |
| 24.03.2012 | 11.00 | Entspannt in den Sommer | Heike Beyer | Ihrhove, Haus Wohltat | 131 |
| 24.03.2012 | 13.00 | Groningen - zu Fuß entdecken | Saskia Reimann | Groningen | 11 |
| 24.03.2012 | 14.00 | Schmink-Workshop: Typgerechtes Schminken | Anja Timmer | Ostrhauderfehn, Hauptstr. 57, Alte Schule | 110 |
| 25.03.2012 | 10.00 | Mein gelebter Traum | Wolfgang Barkemeyer | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 25.03.2012 | 14.30 | Mein gelebter Traum | Wolfgang Barkemeyer | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 26./27.03.12 | 17. u. 20. | Huhn mit Pflaumen | VHS-Filmclub | Leer, Kino-Center | 58 |
| 27.03.2012 | 19.30 | Sakrale Kunst und Architektur | Peter Licht | Leer, Haneburg, Festsaal | 42 |
| 31.03.2012 | 10.00 | Feng Shui Praxis | Irmgard Anderfuhr | Jümme, Rathausring 8-12, Innenhof | 102 |
| 01.04.2012 | 10.00 | Rettet den Wattwurm | Sebastian Scherz | Leer, An der Waage | 13 |
| 11.04.2012 | 19.30 | Sonnenflecken - Entstehung und Bedeutung | Helmut Aden | Leer, Haneburg, Saal IV | 79 |
| 12.04.2012 | 19.00 | Aktuelle Stunde | Detlev Maaß | Leer, Haneburg, Festsaal | 12 |
| 12.04.2012 | 19.00 | Burnout- wie kann ich mich schützen? | Ulrike Zielfeldt | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 79, Heimathuus Warsingsfehn | 103 |
| 14.04.2012 | 10.00 | Feng Shui | Ines Roskamm | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 61 |
| 14.04.2012 | 10.00 | Ayurvedische Massage | Heike van Anken | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 64 |
| 14.04.2012 | 13.00 | Groningen - Stadtführung und Besuch im Schifffahrtsmuseum | Saskia Reimann | Groningen | 11 |
| 14.04.2012 | 14.00 | Süßer Nachmittag | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 104 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14.04.2012 | 20.00 | Jazzclub: Digital Primitives | Jazz live im Speicher | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 56 |
| 15.04.2012 | 11.00 | Glasperlenwickeln am Eingasbrenner | Gabriele Welz | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 46 |
| 17.04.2012 | 19.00 | Energetische Sanierung von Gebäuden | Friedrich Lüpkes | Leer, Haneburg, Saal I | 14 |
| 17.04.2012 | 19.30 | Die Kathedrale von Chartres | Peter Licht | Leer, Haneburg, Festsaal | 42 |
| 17.04.2012 | 19.30 | Mobil, aber sicher | Heiko Müller | Hesel, Villa Popken | 94 |
| 17.04.2012 | 19.30 | Die „Dornmethode“ und „Breuss-Massage“ | Siglinde König | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 18.04.2012 | 19.00 | Facebook und Co. - kein Buch mit sieben Siegeln | Anita Berghaus | Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“ | 95 |
| 19.04.2012 | 19.30 | Verhaltens- und Lernstörungen | Friedrich Klammrodt | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 20.04.2012 | 19.00 | Vielfalt der Religionen in Indien | Pater Francis Kaviyil OFM | Leer, Haneburg, Festsaal | 10 |
| 20.04.2012 | 20.00 | Fitness aus Fernost | Carola Fiegel | Moormerland, Dr.-Warsing-Str. 295, Larisca | 105 |
| 21.04.2012 | 09.00 | Fahrrad-Reparatur - selbst gemacht | Monika Kräussl-Schacht | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 60 |
| 21.04.2012 | 10.00 | Yoga und Stock-Kampf-Kunst | Marion Tina Hartung | Leer, Ulrichstr., Pestalozzischule | 66 |
| 21.04.2012 | 13.00 | Einbürgerungstest | Judith Fodor | VHS Blinke 61; Raum 3 | 30 |
| 21.04.2012 | 14.00 | Trendige Keilrahmenmotive für die moderne Wohnung | Karin Marbeck | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 45 |
| 22.04.2012 | 10.00 | Stock-Kampf-Kunst als Rhythmusform | Steffen Naumann | Leer, Ulrichstr., Pestalozzischule | 66 |
| 22.04.2012 | 10.00 | Lachyoga - Lachen Sie sich glücklich | Marita Nowak | Leer, Haneburg, Saal II | 62 |
| 22.04.2012 | 14.00 | Musafiri - die Reisenden | Richard Nawezi | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 23.04.2012 | 18.30 | Clever Energie sparen | Dr. Holger Glaus | Leer, Haneburg, Festsaal | 15 |
| 24.04.2012 | 19.30 | Nutze die Heilkraft unserer Gartenpflanzen | Karl-Heinz Peper | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 15 |
| 25.04.2012 | 19.00 | Facebook und Co. - erfolgreich für den Betrieb nutzen | Anita Berghaus | Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“ | 95 |
| 25.04.2012 | 19.30 | Arbeitslos? In Altersteilzeit? Auswirkungen auf die Rente | Diana Buchner | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 25.04.2012 | 19.30 | Musikfest Bremen: Kulturelles Highlight im DreiStrom-Land | Thomas Albert | Leer, Haneburg, Festsaal | 43 |
| 26.04.2012 | 18.30 | Posen und das Posener Land | Zbigniew Kullas | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 7 |
| 26.04.2012 | 20.00 | Jazzclub: The Rempis Percussion Quartet | Jazz live im Speicher | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 56 |
| 28.04.2012 | 10.00 | Innehalte-Tage | Simone Ruhl-Schmidt | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 63 |
| 28.04.2012 | 10.00 | Präsent sein, mit Körper, Stimme und allen Sinnen in Beruf und Alltag | Dr. Norbert Knitsch | Leer, Haneburg, Saal I | 86 |
| 28.04.2012 | 10.00 | Co-Pilot für einen Tag - Der Traum vom Fliegen. | Harm Bartels | Westerstede-Felde, Köhlmoorweg, Flugplatz Westerstede | 119 |
| 03.05.2012 | 19.00 | Dokumentarfilme: Hunger | N. N. | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 12 |
| 04.05.2012 | 20.00 | Champagner- und Sekt-& Prosecco Seminar | Hermann Niemann | Jemgum, Am Hafen, Speisegaststätte „Luv-up“ | 100 |
| 05.05.2012 | 10.00 | Innehalte-Tage | Simone Ruhl-Schmidt | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 63 |
| 05.05.2012 | 10.00 | Was hat Gesundheitsförderung und Prävention mit Demenz zu tun? | Claudia Doyen | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 75 |
| 05.05.2012 | 11.00 | Auszeit - Ein Wohlfühltag für Paare | Ruth Grüssing | Leer, Heisfelder Str. 111 b, Leer | 79 |
| 05.05.2012 | 14.00 | Ein Tag am Meer - 3DEffekte auf Keilrahmen | Karin Marbeck | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 45 |
| 06.05.2012 | 10.00 | Kanu fahren lernen | Yeti Sport & Reisen | In der Nähe von Leer | 70 |
| 06.05.2012 | 10.00 | Neue Lust am Nordic Rollern | Yeti Sport & Reisen | In der Nähe von Leer | 70 |
| 08.05.2012 | 19.00 | Sucht im Alter: (K)ein Thema!? | Knut Tielking | Leer, Haneburg, Festsaal | 74 |
| 08.05.2012 | 20.00 | Schmink und Stylingstipps für den Sommer - ein schönes Äußeres | Tanja Röskens | Bunde, Grundschule | 91 |
| 11.05.2012 | 14.00 | Blues Harp Workshop Workshop für Anfänger/innen | Dieter Kropp | Leer, Haneburg, Saal II | 54 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12.05.2012 | 10.00 | Geh-Bei-Fuß-Training | Heike Epple | Ort wird noch bekannt gegeben | 16 |
| 12.05.2012 | 12.00 | Farbenfroh | Ingrid Buschmeier | Warsingsfehn, Dr.-Warsing-Str. 79, Heimathuus | 105 |
| 12.05.2012 | 13.00 | Auf den Spuren der „Moorsoldaten" - Die neue Gedenkstätte Esterwegen | Fietje Ausländer | Treffpunkt: Esterwegen, Hinterm Busch 1 | 6 |
| 13.05.2012 | 09.15 | Wandern als Meditation | Christoph Penning | Leer, Bahnhofshalle | 65 |
| 14.05.2012 | 18.45 | Erste Versuche in der Küche | Gesine Bock | Weener, Karl-Bruns-Realschule | 128 |
| 15.05.2012 | 19.30 | Hegel-Abend | Dr. Volker Hedemann | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 15.05.2012 | 19.30 | Vortrag über AD(H)S - Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom | Manuela Schleußner | Bunde, Graf-Ulrich-Str. 40/Ecke Boenster Str., | 92 |
| 19.05.2012 | 13.00 | Groningen - zu Fuß entdecken | Saskia Reimann | Groningen | 11 |
| 22.05.2012 | 19.00 | Denkmalschutz und Haussanierung | Friedrich Lüpkes | Leer, Haneburg, Festsaal | 15 |
| 23.05.2012 | 15.00 | Köstliche Blüten | Jutta Pals | Leer, Deichstr. 4, Pagels-Garten | 77 |
| 23.05.2012 | 18.00 | Köstliche Blüten | Jutta Pals | Leer, Deichstr. 4, Pagels-Garten | 77 |
| 23.05.2012 | 19.30 | Erwerbsgemindert oder berufsunfähig - was wäre wenn? | Dirk Lehmann | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 23.05.2012 | 20.00 | Fachkraft für Sprachkompetenzförderung und Sprachentwicklung in der Kindertagesstätte | Dozententeam | Leer, Haneburg, Festsaal | 83 |
| 24.05.2012 | 19.30 | Murks mit der Milch | Siglinde König | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 26.05.2012 | 09.00 | Erfolgreiche Verkaufsgespräche führen | Ralf Freitag | Leer, Haneburg, Festsaal | 19 |
| 26.05.2012 | 12.00 | Entdecken Sie Ihre Schokoladenseite mit einer Typberatung | Ingrid Buschmeier | Hesel, Villa Popken | 96 |
| 26.05.2012 | 14.00 | Wolle und Garne färben - Ein herrlich buntes Erlebnis | Claudia Rath | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 49 |
| 26.05.2012 | 15.00 | Wege in die Geschichte: Leerort | Dr. Hartmut Haas | Leer, Ende der Noortmer Chaussee, am Deichtor | 6 |
| 03.06.2012 | 16.00 | Kräuterwanderung und Besuch der Johanniterkapelle Klosteresch | Karl-Heinz Peper | Treffpunkt Johanniter Kapelle | 15 |
| 04.06.2012 | 19.00 | Kinder und Internet | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 22 |
| 06.06.2012 | 19.30 | Altersrenten - Wer? Wann? Wie(viel)? | Martin Wulf | Leer, Hafenstr. 6 c | 8 |
| 07.06.2012 | 19.30 | Von Platon bis Planck - Astrologie im Wandel der Zeiten | Helmut Aden | Leer, Haneburg, Saal IV | 80 |
| 09.06.2012 | 12.00 | Das perfekte Make-up - Einfach, natürlich und vollendend | Ingrid Buschmeier | Hesel, Villa Popken | 96 |
| 09.06.2012 | 15.00 | Was ist der Mensch? | Carl Osterwald | Südbrookmerland, Kirchwyk 3, Gulfhof Ihnen, | 6 |
| 12.06.2012 | 19.30 | Kinderkrankheiten und Krankheiten im Kindesalter | Siglinde König | Remels, Schulzentrum Höststr. 47 | 123 |
| 14.06.2012 | 18.30 | Schlesien - das Land an der Oder | Zbigniew Kullas | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 7 |
| 14.06.2012 | 19.00 | Aktuelle Stunde | Detlev Maaß | Leer, Haneburg, Festsaal | 12 |
| 15.06.2012 | 15.00 | Mit der Motortjalk MS-Ella auf dem Nordgeorgsfehnkanal | Dozententeam | Nordgeorgsfehn, Anleger MS Ella | 120 |
| 16.06.2012 | 13.00 | Groningen - zu Fuß entdecken | Saskia Reimann | Groningen | 11 |
| 17.06.2012 | 15.00 | Biolandhofbesichtigung - Herausforderungen durch Klimawandel | Heiko Freese | Rhauderfehn, Batzenweg 30, Biolandhof Freese | 14 |
| 24.06.2012 | 11.00 | Glasperlenwickeln am Eingasbrenner | Gabriele Welz | Leer, Haneburg, Keramische Werkstatt | 46 |
| 03.07.2012 | 19.30 | Ästhetische Theorie | Dr. Volker Hedemann | Leer, Haneburg, Festsaal | 9 |
| 05.07.2012 | 19.00 | Dokumentarfilme: Meet the truth | N. N. | Leer, Wilhelminengang, Kulturspeicher | 12 |
| 06.07.2012 | 18.15 | Wortwahltraining von Grund auf | Christoph Teschner | Leer, Haneburg, Saal I | 86 |
| 07.07.2012 | 10.00 | Kampfrhetorik | Christoph Teschner | Leer, Haneburg, Saal I | 86 |
| 07.07.2012 | 13.00 | Groningen - zu Fuß entdecken | Saskia Reimann | Groningen | 11 |
| 13.07.2012 | 15.00 | Mit der Motortjalk MS-Ella auf dem Nordgeorgsfehnkanal | Dozententeam | Nordgeorgsfehn, Anleger MS Ella | 120 |

# Wochenendseminare

| Darum | Beginn | Titel / Thema | Leitung | Veranstaltungsort | Seite |
|---|---|---|---|---|---|
| 10.02.2012 | 19.00 | Korbflechten aus hiesigen Weiden | Georg van Rüschen | Rhauderfehn, 2. Südwieke 119 | 114 |
| 11.02.2012 | 16.00 | Sologitarre | Ingo Sinning | Leer, Deichstr. 26, Teehaus, School of Rock | 53 |
| 11.02.2012 | 18.30 | Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie | Anke Behrendt | Leer, Haneburg, Foyer | 59 |
| 11.02.2012 | 15.00 | Schnupperkurs: Leinenführigkeit „Kein Hund zieht ohne Grund“ | Ulrike Fuhrmann | Ort wird bei der Anmeldung angegeben | 107 |
| 11.02.2012 | 08.30 | B1 Dear Guests | Christine Herdemertens | Leer, Haneburg, Saal I | 34 |
| 16.02.2012 | 19.00 | Handwebarbeit mit Handdruck | Margot Austermann | Webgemeinschaft in privaten Räumlichkeiten | 48 |
| 17.02.2012 | 18.00 | Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 1 | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 5 | 23 |
| 18.02.2012 | 09.00 | Goldschmiedearbeiten | Matthias Sander | Leer, Leda-Treff, Atelier | 47 |
| 18.02.2012 | 10.00 | Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß | Ralf Tallen | Leer, Haneburg, Saal II | 64 |
| 24.02.2012 | 18.30 | Malrausch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene | Karin Berends-Lüürßen | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 44 |
| 24.02.2012 | 18.00 | Kreatives Gestalten in Metall | Günter Zimmermann | Jheringsfehn, Schmiedestr. 14 | 118 |
| 25.02.2012 | 10.00 | Freie Malerei | Theo Haasche | Leer, VHS Blinke 61; Raum 4 | 44 |
| 25.02.2012 | 14.00 | Spinnen an Spindel und am Spinnrad | Claudia Rath | Leer, Haneburg, Saal I | 48 |
| 25.02.2012 | 10.00 | Drehbuchschreiben für Kurzfilme | Miriam Thiel | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 57 |
| 01.03.2012 | 18.00 | Kreatives Gestalten in Metall | Günter Zimmermann | Jheringsfehn, Schmiedestr. 14 | 46 |
| 02.03.2012 | 18.00 | Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 2 | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 23 |
| 02.03.2012 | 17.30 | TuJu Tomorrow - Mach dich „fit“ für Morgen! | Dirck Ackermann | Leer, Haneburg, Festsaal | 85 |
| 02.03.2012 | 14.00 | Stricken mit der Strickmaschine | Renate Timmermann | Bunde, Grundschule | 89 |
| 02.03.2012 | 13.00 | Ich möchte schreiben. Wie fange ich es an | Regine Kölpin | Stickhausen, Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5 | 100 |
| 02.03.2012 | 18.00 | Hochsensivität positiv erleben | Viviana van der Spa-Vijn | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 88 |
| 03.03.2012 | 10.00 | Reflexzonenarbeit an der Hand - ein möglicher Weg zur Selbsthilfe | Ursula Hobrecker | Leer, Haneburg, Foyer | 64 |
| 03.03.2012 | 10.00 | Reiki 1 | Stephanie Tischbierek | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 80 |
| 03.03.2012 | 10.00 | Astrologische Psychologie | Theresia Sommer | Leer, VHS Blinke 61; Raum 4 | 80 |
| 10.03.2012 | 10.00 | Küstenmalerei mit Acrylfarben | Heinrich Röper | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 45 |
| 10.03.2012 | 14.00 | Spinnen an Spindel und am Spinnrad | Claudia Rath | Leer, Haneburg, Saal I | 48 |
| 10.03.2012 | 10.00 | Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß | Ralf Tallen | Leer, Haneburg, Saal II | 64 |
| 16.03.2012 | 18.00 | Tabellenkalkulation mit Excel 2010 - Teil 3 | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 5 | 23 |
| 17.03.2012 | 09.00 | Goldschmiedearbeiten | Matthias Sander | Leer, Leda-Treff, Atelier | 47 |
| 17.03.2012 | 10.00 | Lieben was ist - The Work of Byron Katie | Susanne Dames | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 61 |
| 23.03.2012 | 18.15 | A1 Spanisch am Wochenende Eingangsstufe 1 | Dr. Stella Nieto-Ernst | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 40 |
| 30.03.2012 | 19.00 | Räucherkurs | Rolf Neumeister | Stickhausen, Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5 | 102 |
| 12.04.2012 | 18.00 | Kreatives Gestalten in Metall | Günter Zimmermann | Jheringsfehn, Schmiedestr. 14 | 0 |
| 13.04.2012 | 18.00 | Präsentation mit Microsoft PowerPoint 2010 Teil 1 | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 23 |
| 13.04.2012 | 17.30 | TuJu Tomorrow - Mach dich „fit“ für Morgen! | Dirck Ackermann | Leer, Haneburg, Festsaal | 85 |
| 13.04.2012 | 16.00 | Rhetorik und persönliche Ausstrahlung | Gerd Weghorn | Leer, Haneburg, Saal I | 86 |
| 13.04.2012 | 18.00 | Italienisch am Wochenende zum Kennenlernen | Daniela Carmela Di Carlo | Leer, Haneburg, Saal IV | 35 |
| 14.04.2012 | 09.00 | Goldschmiedearbeiten | Matthias Sander | Leer, Leda-Treff, Atelier | 47 |
| 14.04.2012 | 14.00 | Get the Groove | Frauke Hohberger | Leer-Bingum, Dorfgemeinschaftshaus | 54 |
| 14.04.2012 | 10.00 | „Ich brauche deine Liebe - stimmt das?“ - Liebe finden, ohne danach zu suchen | Susanne Dames | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 61 |
| 16.04.2012 | 09.00 | Besinnliches Fasten | Gedine Zellmer | Insel Ameland | 62 |
| 19.04.2012 | 18.00 | Kreatives Gestalten in Metall | Günter Zimmermann | Jheringsfehn, Schmiedestr. 14 | 46 |
| 20.04.2012 | 19.30 | Farbrausch oder Blumenfotografie einmal anders | Alfred Wagener | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 60 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20.04.2012 | 18.30 | Lese- und Rechtschreibschwäche oder Legasthenie | Dr. Frauke Gruben | Leer, Haneburg, Saal II | 84 |
| 20.04.2012 | 18.30 | Grundlagen der Digitalfotografie | Joachim Temming | Leer, VHS Blinke 61; Raum A | 59 |
| 20.04.2012 | 20.00 | Irischer Tanz - Workshop | Maria Kösters | Bunde, Turnhalle Friedensweg | 90 |
| 21.04.2012 | 14.30 | Afrikanischer Tanz | Richard Nawezi | Leer, Ulrichstr., Pestalozzischule | 51 |
| 21.04.2012 | 10.00 | B1 - Lesson No. 1: Don't Panic | Christine Herdemertens | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 33 |
| 21.04.2012 | 10.00 | Reiki 2 | Stephanie Tischbierek | Leer, VHS Blinke 61; Raum 2 | 80 |
| 27.04.2012 | 18.00 | Präsentation mit Microsoft PowerPoint 2010 Teil 2 | Jens Freese | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 23 |
| 27.04.2012 | 17.30 | TuJu Tomorrow - Mach dich „fit" für Morgen! | Dirck Ackermann | Leer, Haneburg, Festsaal | 85 |
| 28.04.2012 | 10.00 | Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß | Ralf Tallen | Leer, Haneburg, Saal II | 64 |
| 28.04.2012 | 10.00 | „Blütezeit" statt „Ruhestand" | Cord Cordes | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 61 |
| 02.05.2012 | 18.00 | Bodhrán - irische Rahmentrommel | Guido Plüschke | Leer, VHS Blinke 61; Raum A | 53 |
| 04.05.2012 | 17.00 | Sandsteinbildhauerei | Birke Eng | Ihrhove, Köhlerhütte | 46 |
| 05.05.2012 | 10.00 | Stärke deine natürliche Intuition! | Viviana van der Spa-Vijn | Leer, VHS Blinke 61; Raum A | 62 |
| 05.05.2012 | 15.00 | Schnupperkurs: Leinenführigkeit „Kein Hund zieht ohne Grund" | Ulrike Fuhrmann | Ort wird bei der Anmeldung angegeben | 107 |
| 11.05.2012 | 17.00 | Konfliktmanagement - Gesprächsführung in schwierigen Situationen | Claudia Hollander | Leer, Haneburg, Saal IV | 19 |
| 12.05.2012 | 10.00 | SchreibZeit | Jana Jürß | Leer, Haneburg, Saal I | 43 |
| 12.05.2012 | 10.00 | Mehr Freude mit der digitalen Spiegelreflexkamera für Fortgeschrittene | Anke Behrendt | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 59 |
| 18.05.2012 | 19.30 | Bildgestaltung in Theorie und Praxis | Alfred Wagener | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 60 |
| 31.05.2012 | 10.00 | Tüllgrundspitzen | Ulrike Voelcker | Weener, Haus der Vereine, Beningaweg | 125 |
| 01.06.2012 | 17.30 | TuJu Tomorrow - Mach dich „fit" für Morgen! | Dirck Ackermann | Leer, Haneburg, Festsaal | 85 |
| 01.06.2012 | 18.00 | Prüfungsvorbereitung Xpert Starter Windows 7 | Hans-Joachim Preuss | Leer, VHS Blinke 61; Raum 6 | 20 |
| 02.06.2012 | 10.00 | Reiki 3. Grad | Stephanie Tischbierek | Leer, Am Bruchwald 14 | 80 |
| 08.06.2012 | 17.00 | Holzskulpturen/ -Bildhauer | Vitor Ramos | Ihrhove, Köhlerhütte, Conrebbersweg 2 | 47 |
| 09.06.2012 | 09.30 | Autogenes Training - Ausbildung | Michael Büchel | Leer, Mühlenstr. 157, Yoga Schule Surya | 63 |
| 22.06.2012 | 17.00 | Marmorskulpturen Workshop | Vitor Ramos | Ihrhove, Köhlerhütte | 46 |
| 23.06.2012 | 14.00 | Spinnen an Spindel und am Spinnrad | Claudia Rath | Leer, Haneburg, Saal I | 48 |
| 23.06.2012 | 10.00 | Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn - Breuß | Ralf Tallen | Leer, Haneburg, Saal II | 64 |
| 07.07.2012 | 10.00 | Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie | Anke Behrendt | Leer, VHS Blinke 61; Raum A | 59 |
| 20.07.2012 | 19.00 | Räucherkurs | Rolf Neumeister | Stickhausen, Gästehaus Stickhausen, Alte Heerstr. 5 | 102 |

# Bildungsurlaube

| Datum | Beginn | Titel / Thema | Leitung | Veranstaltungsort | Seite |
|---|---|---|---|---|---|
| 12.03.2012 | 09.00 | EDV - Lohn und Gehalt | Marina Bokelmann | Leer, VHS Blinke 61; Raum 5 | 17 |
| 12.03.2012 | 09.00 | A1/A2 Niederländisch-Kompakt | Zwanet van Dijken | Ort wird noch bekannt gegeben | 37 |
| 26.03.2012 | 08.00 | A1 Schwedisch-intensiv | Leo Martensson | Leer, Haneburg, Saal I | 39 |
| 26.03.2012 | 08.00 | Plattdeutsch im Kindergarten | Antje Olthoff | Leer, Haneburg, Sitzungsraum | 30 |
| 26.03.2012 | 08.15 | B1 Englisch-Kompakt | Gerald Merseburg | Leer, Haneburg, Foyer | 34 |
| 26.03.2012 | 08.30 | B1 Wirtschaftsenglisch | Christine Herdemertens | Leer, VHS Blinke 61; Raum 5 | 34 |
| 26.03.2012 | 08.30 | A1 Niederländisch Teilzeitbildungsurlaub | Hilde Kruize | Leer, Haneburg, Saal IV | 37 |
| 26.03.2012 | 08.30 | Rhetorik und Gesprächsführung – Teilzeit Bildungsurlaub | Eva-Maria Schlüter | Leer, VHS Blinke 61; Raum 3 | 87 |
| 07.05.2012 | 09.00 | Eine andere Rückenschule | Cord Cordes | Leer, VHS Blinke 61; Raum 1 | 68 |
| 02.07.2012 | 08.15 | A1 Englisch-Kompakt | Gerald Merseburg | Leer, Haneburg, Foyer | 32 |
| 23.07.2012 | 08.00 | A1/A2 Spanisch-intensiv | Ursula Weber | Leer, Haneburg, Saal IV | 41 |
| 27.08.2012 | | Linke Tour - rechte Tour | Heinz-Wilhelm Schnieders | Leer, Haneburg, Festsaal | 12 |

**A**bnehmen . . . . . 93
Abrechnung . . . . . 72
Acrylmalerei . . . . . 129
Afrika . . . . . 51, 54
Agenda 21 . . . . . 14
Alphabetisierung . . . . . 24
Altersvorsorge . . . . . 8
Anatomie . . . . . 64
Aquarellmalerei . . . . . 44, 45, 118, 124
Arabisch . . . . . 28
Arzthelfer/in . . . . . 72
Astrologie . . . . . 79, 80
Atem . . . . . 93, 128, 130
Ausbildung . . . . . 63
Ausländer/in . . . . . 28, 29
Aussiedler/in . . . . . 10
Autogenes Training . . 62 - 64, 110, 122, 130

**B**asteln . . . . . 47, 94, 108
Bauch . . . . . 69, 92, 131
Bauen . . . . . 14, 15, 60
Behinderung . . . . . 24
Beruf . . . . . 19, 29, 32 - 37, 76, 87, 122
Bewegung . . . . . 63, 65, 66, 68 - 70, . . . . . 92, 93, 102, 105, 113, 117
Bildhauerei . . . . . 46, 47
Bildungsurlaub . . . 12, 17, 30, 32, 34, 37 - 39, . . . . . 41, 68, 87
Blues . . . . . 54
Blumenstecken . . . . . 49, 90, 94, 108, 114
Buchführung . . . . . 17, 18, 115
Business English . . . . . 33, 34

**C**hinesisch . . . . . 28
Chor . . . . . 51

**D**eutsch . . . . . 28, 30, 90
Deutsch als Fremdsprache . . . . . 28, 29, 90
Digitale Fotografie . . . . . 21, 23, 58, 59, 109, . . . . . 125, 129

**E**bay . . . . . 109
EDV . . . . . 21, 23, 91, 101, 96, 120
EDV mit Muße . . . . . 21, 91, 104, 109, . . . . . 112, 113, 127, 130
EDV-Einführung . . . . . 20 - 22, 91, 95, 96, . . . . . 98, 127, 130
Eltern . . . . . 22, 81, 82, 84, 92, 103, 123
Email . . . . . 109
Englisch . . . . . 10, 30, - 34, 94, 101, 103, . . . . . 115, 120, 125, 126
Entspannung . . . 62 - 69, 87, 88, 93, 104, 105, . . . . . 110, 123, 128, 130, 131
Ernährung . . . . . 100, 110, 123
Erzieher/innen . . . . . 81 - 83
Erziehung . . . . . 84, 123
Esoterik . . . . . 79, 80, 98
Essen 77, 78, 91, 99, 100, 102, 104, 127, 128
Europa . . . . . 10, 11
Eutonie . . . . . 65
Excel . . . . . 21, 23, 91, 121
Exkursion . . . . . 6, 11, 15

**F**ahrrad . . . . . 60
Familie . . . . . 98
Farb- und Stilberatung . . . . . 96, 105, 116
Fasten . . . . . 62, 105, 116
Feldenkrais . . . . . 69
Feng shui . . . . . 61, 102
Film . . . . . 57
Filmclub . . . . . 57, 58
Filzen . . . . . 48, 94
Finanzbuchhaltung . . . . . 17, 18
Fitness . . . . . 69, 97, 102, 104, 106, 116, 117
Fliegen . . . . . 119
Floristik . . . . . 49, 94
Fotografie . . . . . 58 - 60, 109, 125
Französisch . . . . . 34, 78, 126
Frauen . . . . . 19, 21, 24, 50, 51, 62, . . . . . 79, 95 - 98, 110, 111, 122, 130
Freizeit . . . . . 60

**G**arten . . . . . 15, 94
Gedächtnis . . . . . 112
Geschichte . . . . . 6, 7, 11, 120
Gesellschaft . . . . . 6, 7, 9, 10, 12
Gesundheit . . . . . 14 - 16, 61, 62, 64, 66 - 69, . . . . . 72 - 74, 87, 92, 104, 111, . . . . . 112, 114, 123, 131
Gesundheitsbildung . . . . . 15, 75, 97, 131
Gesundheitsvorträge . . . . . 92, 93, 97
Gitarre . . . . 52 - 54, 101, 109, 115, 125, 129
Goldschmieden . . . . . 47
Golf . . . . . 60
Griechisch . . . . . 34
Groningen . . . . . 11
Grundbildung . . . . . 24
Gymnastik . . . . . 68, 69, 92, 93, 102, 106, . . . . . 113, 117, 122, 129, 131

**H**alswirbelsäule . . . . . 64, 68
Handreflexzonen . . . . . 64
Heilkunde . . . . . 97
Heilmethoden . . . . . 111
Heilung . . . . . 62
Heilverfahren . . . . . 64, 72, 123
Heimatkunde . . . . . 120
Herz . . . . . 65
Hobby . . . . . 46, 48, 60, 114, 119, 122
Homöopathie . . . . . 72
Hospiz . . . . . 76
Hunde . . . . . 16, 98, 107, 108, 114, 124

**I**kebana . . . . . 49, 101, 129
Instrumente . . . . . 52 - 54, 98, 101, 115
Integration . . . . . 10
Integrationskurs . . . . . 30
Interkulturell . . . . . 9, 10, 51, 77, 78
Internet . . . . . 21, 22, 33, 99, 109, 112, . . . . . 113, 121, 127, 130
Italien . . . . . 78
Italienisch . . . . . 35, 126

**J**apanisch . . . . . 35
Jazz . . . . . 55, 56
Jazzdance . . . . . 50
Jugendliche . . . . . 84, 85, 91, 95
JVHS . . . . . 9, 22, 36, 49, 62, 81, 84, 85, 95, . . . . . 98 - 100, 102, 103, 107, . . . . . 111, 119, 122, 126, 129, 131

**K**eramik . . . . . 46
Keyboard . . . . . 95, 101, 108, 115, 119
Kinder . . . . . 22, 49, 81 - 84, 95, 98, 99, . . . . . 102, 103, 107, 111, 119, 123, 129, 131
Kinesiologie . . . . . 84
Klöppeln . . . . . 125
Kochen . . 76 - 78, 91, 99, 102, 110, 127, 128
Kommunikation . . . . . 19, 20, 85 - 87
Konfliktbewältigung . . . . . 19, 88
Konversation . . . . . 32, 33, 37, 41
Konzerte . . . . . 55, 56
Kosmetik . . . . . 91, 96, 110, 122
Kreatives - Gestalten . . . 44 - 49, 89, 94, 108, 114, 118, 119
Kultur . . . . . 42, 43, 55, 56, 78
Kunst . . . . . 42, 44, 45, 47

# vhs Stichwortverzeichnis


**L**änderkunde . . . . . 9
Laufen . . . . . 69, 70, 117
Leer . . . . . 14
Lehrerfortbildung . . . . . 81
Lernen . . . . . 84
Lernschwächen . . . . . 84
Lerntechniken . . . . . 84, 100
Lesen und Schreiben . . . . . 24
Lexware . . . . . 17
Literatur . . . . . 43, 82, 100, 112
Lohn- und Gehalt . . . . . 17

**M**alen . . . . . 44, 45, 112, 118, 124, 129
Mandala . . . . . 62, 63
Männer . . . . . 77, 87, 91, 99, 106, 122, 128
Massage . . . . . 64, 92, 131
Mathematik . . . . . 24, 25, 84, 126
Mediation . . . . . 62, 63
Meditation . . . . . 65, 69, 116
Metallarbeiten . . . . . 46, 118
Mühlen . . . . . 6
Müller . . . . . 6
Musik . . . . . 43, 51 - 54, 103, 115, 129
Musizieren . . . . . 51 - 54, 95, 98, 101, . . . . . .103, 108, 109, 115, 119, 125
Mütter . . . . . 24

**N**achhaltigkeit . . . . . 10, 14, 15
Nähen . . . . . 48, 90, 98, 114, 124, 129
Natur . . . . . 15, 107
Naturheilkunde . . . . . 15, 16
Niederlande . . . . . 11
Niederländisch 36, 37, 90, 94, 103, 120, 126
Nordic Walking . . . . . 70, 113
Norwegisch . . . . . 38

**O**ffene Hochschule . . . . . 25
Ostern . . . . . 94
Ostfriesland . . . . . 13, 69, 70, 120
Outlook . . . . . 20

**Ö**kologie . . . . . 13 - 15
Ökumene . . . . . 10

**P**ädagogik . . . . . 81 - 83
Patientenverfügung . . . . . 89
Pflege . . . . . 74 - 76, 113
Philosophie . . . . . 9
Pilates . . . . . 66, 67, 110, 116, 122
Plattdeutsch . . . . . 30, 95, 98, 115, 120, 125
Polen . . . . . 7, 11
Politik . . . . . 6, 7, 10 - 12, 51, 98
Polnisch . . . . . 38
Porzellan- und Fliesenmalerei . . . . . 44, 103, . . . . . 108, 118, 124
Powerpoint . . . . . 23, 91, 121
Psychologie . . . . . 19, 61, 62, 80, 84, 87, . . . 88, 94, 100, 103, 114, 118, 123, 124, 130
Psychotherapie . . . . . 114

**Q**igong . . . . . 67, 93, 102, 105, 117

**R**ealschule . . . . . 25
Recht . . . . . 12, 89
Reflexzonenmassage . . . . . 64
Region im Wandel . . . . . 13
Regionalkunde . . . . . 11, 13
Reiki . . . . . 80
Reisen . . . . . 9, 10, 39
Rente . . . . . 8, 89
Restaurieren - Sanieren . . . . . 60
Rhetorik . . . . . 51, 85 - 87
Rückenschule . . . . . 64, 67 - 69, 92, 93, . . . . . .100, 106, 113, 117
Russisch . . . . . 38

**S**anieren . . . . . 60
Schreiben . . . . . 29, 43, 112
Schreibtechnik . . . . . 91, 99, 127, 129
Schrift . . . . . 87
Schulabschlüsse . . . . . 24, 25
Schwedisch . . . . . 39, 101
Schwimmen . . . . . 131
Selbsthilfe . . . . . 64
Selbstverteidigung . . . . . 103
Senior/innen . . . . . 21, 23, 30 - 35, . . . . . 39 - 41, 36, 65, 91, 102, 106, . . . . . .112, 113, 125, 127, 130
Singen . . . . . 51, 81
Spanisch . . . . . 39 - 41, 78, 101, 115, 128
Spinnen . . . . . 48, 49, 119
Sport . . . . . 69, 70
Sprachen . . . . . 28 - 30 – 39 - 41, 78, 84, 125
Stimme . . . . . 51
Stress . . . . . 62 - 64, 67, 103, 114, 130
Stricken . . . . . 49, 89, 118, 119, 124
Studienfahrten . . . . . 42
Studium . . . . . 25
Sucht . . . . . 73, 74

**T**abellenkalkulation . . . . . 21, 23, 91, 121
Tai Chi . . . . . 117, 128
Tanz . . . . . 9, 49, 50, 51, 69, 90, 98, . . . . . 102, 103, 116, 129
Tastschreiben . . . . . 91, 99, 127, 129
Textiles Gestalten . 48, 49, 118, 119, 124, 125
Textverarbeitung . . . . . 21, 22, 91
Theater . . . . . 51, 87
Theta-Zustand . . . . . 62
Tiere . . . . . 16, 98, 107, 108, 114, 124
Tod . . . . . 76
Töpfern . . . . . 46
Trauer . . . . . 76

**U**mwelt . . . . . 13, 14, 123

**V**erbraucherfragen . . . . . 8, 15
Video . . . . . 57
Vollwerternährung . . . . . 104
Vortrag . . . . . 6

**W**alken . . . . . 70, 102
Wandern . . . . . 13
Wassergymnastik . . . . . 92, 131
Wassersport . . . . . 70, 92, 131
Web 2.0 . . . . . 7, 22
Weben . . . . . 48
Webseitengestaltung . . . . . 22, 121
Wellness . . . . . 62, 79, 104, 105, 131
Windows . . . . . 96, 127
Wirbelsäulengymnastik . . 67 - 69, 92, 93, 97, 100, 106, 113, 117
Wirtschaft . . . . . 18, 17
Wissenschaft . . . . . 7
Wohlfühlen . . . . . 79, 62, 105, 116
Wohnen . . . . . 60, 61, 102
Word . . . . . 21, 22, 91, 121

**X**-Pert Euro. Computerpass . . . . . 20, 23

**Y**oga 65, 66, 93, 96, 106, 111, 116, 128, 130

**Z**eichnen . . . . . 44, 45, 62, 63
Zertifikat . . . . . 33, 36
Zweiter Bildungsweg . . . . . 24, 25